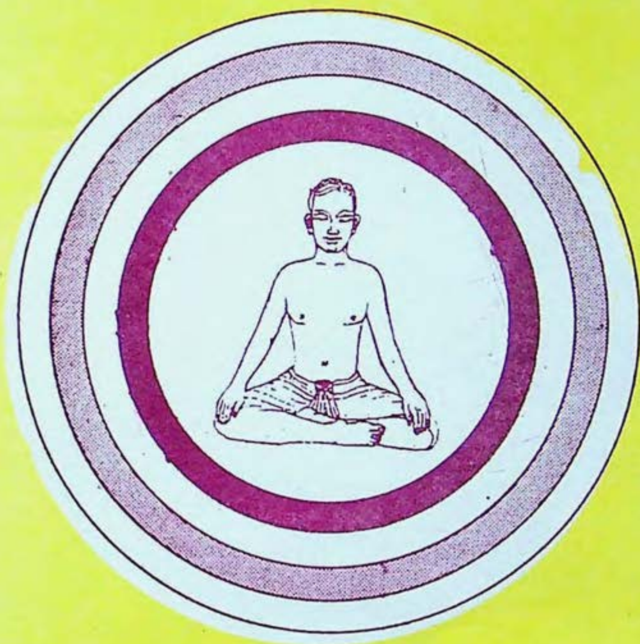
ଯୋଗ କଥା



ସନାତନ ମହାକୁଡ

ଯୋଗ କଥା
YOGA KATHA

୧

ସନାତନ ମହାକୁଡ



ଟାଇଗର କ୍ଲବ
ବେରୁଆଁବାରୀ, ନୟାଗଡ଼, ଓଡ଼ିଶା

ଯୋଗ କଥା

ରଚନା : ସନାତନ ମହାକୁଡ
ବେରୁଆଁବାରୀ–୭୫୨୦୮୨, ଜିଲ୍ଲା–ନୟାଗଡ଼, ଓଡ଼ିଶା

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ଜାନୁଆରୀ -୨୦୧୨

ପ୍ରକାଶକ : ଟାଇଗର କ୍ଲବ
ବେରୁଆଁବାରୀ–୭୫୨୦୮୨, ଜିଲ୍ଲା–ନୟାଗଡ଼, ଓଡ଼ିଶା

ଅକ୍ଷରସଜ୍ଜା ଓ ମୁଦ୍ରଣ : ଜୟଗୁରୁ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ ଏଣ୍ଡ ପବ୍ଲିସର୍ସ
୧୯୯, ବିପିନ ବିହାରୀ ଗାଙ୍ଗୁଲି ଷ୍ଟ୍ରୀଟ୍, କୋଲକାତା-୭୦୦ ୦୧୨
ଫୋନ୍ : ୦୩୩-୨୨୪୧୯୪୯୦

ମୂଲ୍ୟ : ₹ ୨୦.୦୦ (କୋଡ଼ିଏ ଟଙ୍କା)

YOGA KATHA

Written by : Sanatan Mahakud
Beruanbari–752082, Dist.- Nayagarh, Odisha, India
Email-orissa_yoga@yahoo.co.in

First Edition : January 2012

Published by : TIGER CLUB
BERUANBARI–752082, Dist.-NAYAGARH, Odisha,India
Email : tigercluborissa@gmail.com.

Typeset & Prited at : Jayguru Printers & Publishers
199, Bipin Bihary Ganguly Street, Bowbazar, Kolkata-700 012,
Tel.-033 22419490

Price : ₹ 20.00 (Rupees Twenty)

ପ୍ରାକ୍ କଥନ

ଯୋଗ ହେଉଛି ଜୀବନ ନିର୍ବାହର ଏକ କଳା। ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଯେ ଏହି କଳାକୁ ଆପଣେଇ ପାରେ ଓ ଏଥିରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗୁଢ଼ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ସମୟାନୁଯାୟୀ ବୁଝି ବିଚାରି କାମରେ ଲଗାଇ ପାରେ। ସେ ହୋଇଯାଏ ଏକାଧାରରେ କର୍ମବୀର, ସାଧକ, ତଥା ସ୍ୱୟଂସିଦ୍ଧ। ଜୀବନର ସ୍ରୋତରେ ସୁଖ-ଦୁଃଖ, ଉତ୍‌ଥାନ-ପତନ, ହସ-କାନ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ବୀପରିତ ଧର୍ମୀ କ୍ରିୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଏକ ନିର୍ମଳ ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନଯାପନ କରିବାର ରାସ୍ତା ଖୋଜେ ମଣିଷଟିଏ। ଏଥିପାଇଁ ଦରକାର ସଚେତନତା, ସଦାଚାର ଓ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ। ନିସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଓ ନିରଳସତା ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ସୋପାନ। ଯାହା ସାଧନାର ପଥକୁ ଦୃଢ଼ିଭୂତ କରେ। ତେଣୁ ସାଧକ ସଂସାର ସାଗରରେ ପାରି ହେବାକୁ ହେଲେ ଅନେକ କିଛି ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବାକୁ ହେବ। ଯେ ନିଜେ ହସେ, ସେ ହିଁ ଅନ୍ୟକୁ ହସାଇବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ। ଅତଏବ ସାଧକ ହିଁ ବୁଝିପାରେ ସାଧନାର ମୂଲ୍ୟ।

ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଦ୍ୱିମାସିକ ପତ୍ରିକା 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶ୍ରୀ', ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା 'ଯୋଗ ବିଚାର' ଏବଂ ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ବାର୍ଷିକ 'ସ୍ମରଣିକା' ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ମୋର ଲେଖାଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରକାଶନରେ ସ୍ଥାନୀତ କରି ମୋତେ ପାଠକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମୁଁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି।

'ଟାଇଗର କ୍ଲବ', ବେରୁଆଁବାରୀ, ନୟାଗଡ଼ର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଗଣ 'ଯୋଗକଥା'ର ପ୍ରକାଶନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଦୟ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିଥିବାରୁ ମୋର ଆନ୍ତରିକ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଛି।

'ଜୟଗୁରୁ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ ଏଣ୍ଡ ପବ୍ଲିସର୍ସ' କୋଲକତାର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ କରିଥିବାରୁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି।

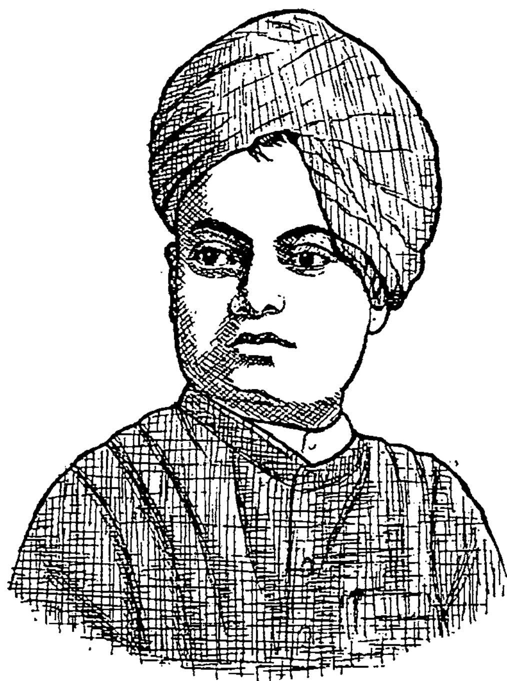
ମୋର ବହୁଦିନର ଅଭିଳାଷ 'ଯୋଗ କଥା' ପ୍ରକାଶନ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ସହଯୋଗରେ ପୂରଣ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ମୁଁ କୃତଜ୍ଞ।

ଶେଷରେ 'ଯୋଗ କଥା'ର ପାଠକଙ୍କୁ ମୋର ଅନୁରୋଧ, ନିଜର ଗଠନମୂଳକ ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲାମନରେ ଆମକୁ ଜଣାଇବେ। ଯାହାର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସଂଶୋଧନ ଆମେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଂସ୍କରଣରେ ମାର୍ଜିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବୁ। ଆଶା କରେ 'ଯୋଗ କଥା' ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ କିଛି ଯୋଗ ବାର୍ତ୍ତା ପହଞ୍ଚାଇବାରେ ସହାୟକ ହେବ।

–ସନାତନ ମହାକୁଡ଼

ସୂଚୀପତ୍ର

ଉତ୍ସର୍ଗ



(୧୫୦ତମ ଜନ୍ମ ବାର୍ଷିକ ପାଳନ ଅବସରରେ)

ନମଃ ଶ୍ରୀ ଯତିରାଜାୟ ବିବେକାନନ୍ଦ ସୁରୟେ
ସଚ୍ଚିତ୍ ସୁଖ ସ୍ୱରୂପାୟ ସ୍ୱାମୀନେ ତାପ ହାରିଣେ ।

ଜାଗୃତି

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି ବଡ଼ ବିଚିତ୍ର । ବିଚିତ୍ରବର୍ଣ୍ଣା ଜଗତର ସେହି ଶିଳ୍ପୀ ନିଜର ଯାଦୁକରୀ ଶକ୍ତି ବଳରେ ସୃଷ୍ଟିକୁ ବଢ଼ାଇ ଚାଲିଛନ୍ତି ଆଗକୁ ଆଗକୁ । ସୃଷ୍ଟିର ଶ୍ରେଷ୍ଠଜୀବ ମନୁଷ୍ୟ କେବଳ ପ୍ରାଣୀ ଜଗତ ନୁହେଁ ବରଂ ଜଳ, ସ୍ଥଳ ଓ ଆକାଶ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ନିଜର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଚାଲିଛି । ଏସବୁର କଳ୍ପନା ଜଳ୍ପନା ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଦିଏ ସମସ୍ୟା ଆଉ ବାହାରିଯାଏ ସମାଧାନ । ସମସ୍ୟା ଓ ସମାଧାନର ବ୍ୟବଧାନ ମାପ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ମାପକ ହେଉଛି ଜାଗୃତି । ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯିଏ ଯେତିକି ଜାଗ୍ରତ ସେ ସେତିକି ପରିମାଣରେ ନିଜର ସୁପ୍ତତା ଠାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ । ସୁପ୍ତକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ଅର୍ଥ ନିରସତା ମଧ୍ୟରେ ରସ ଭରିବା ବା ନିରାଶା ମଧ୍ୟରେ ଆଶା ସଞ୍ଚାର କରିବା ଏବଂ ଅଜ୍ଞାନ ଭିତରେ ଜ୍ଞାନ ଭରିବା । ଜାଗୃତିକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସଚେତନତାକୁ ଏକ ବୀଜମନ୍ତ୍ର ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆଜିକାଲି ସମାଜରେ ଜାଗରଣ ଆଣିବା ପାଇଁ ନାରୀ ଜାଗରଣ ସମିତି, ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା ସପ୍ତାହ, ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା କମିଟି, ସର୍ବଶିକ୍ଷା ଅଭିଯାନ, ସାକ୍ଷରତା ଅଭିଯାନ, କୁଷ୍ଠ ନିରାକରଣ, ମେଲେରିଆ ନିରାକରଣ, ଏଡ୍‌ସ୍ ନିରାକରଣ, ପୋଲିଓ ଅଭିଯାନ ଆଦି ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ସ୍ଥାପନ ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ଶିବିର, ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମରେ ବହୁ ସଚେତନ ଧର୍ମୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଛି । ଏସବୁକୁ ଆଖିରେ ରଖି କିଛି ବାସ୍ତବ ଘଟଣାର ଅବତାରଣା ଏଠାରେ କରାଯାଇପାରେ–

ଶରୀର ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଗବାନଙ୍କର ଏକ ଉପହାର । ଏହି ଶରୀରକୁ ନେଇ ଆମେ ଯେତେ ପ୍ରକାର ଭଲ କାମରେ ଲଗାଇ ପାରିବା ତାହା ହେଉଛି ଭଗବାନଙ୍କୁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରତି ଉପହାର । ଦେହ ବା ଶରୀର ଯାହାକୁ ଆମେ ଉପରୁ ଦେଖୁ ଏହା ଏକ ମନେ ହେଲେ ହେଁ ଉପନିଷଦ୍‌ରେ ଏହାକୁ ଅନ୍ନମୟ, ପ୍ରାଣମୟ, ମନୋମୟ, ବିଜ୍ଞାନମୟ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ଇତ୍ୟାଦି ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ତରରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଏହି ସମସ୍ତ ସ୍ତରରେ ଜାଗୃତି ଆଣିବା ଦରକାର । ଯାହାକି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ ।



୧। ଗୋଟିଏ ସହରର ତଳି ଅଞ୍ଚଳ, ଯାହା ବସ୍ତିରେ ଭରପୂର। ସେଠାରେ ତଳି ଅଞ୍ଚଳ, ଯାହା ବସ୍ତିରେ ଭରପୁର। ସେଠାରେ ଗରିବ ଖଟିଖିଆ ଲୋକମାନେ ସପରିବାର ବାସକରନ୍ତି। ଯେଉଁମାନେ କି ନିଜର ଦେହ ଘୋଡ଼ାଇବାକୁ ଖଣ୍ଡିଏ ବସ୍ତ୍ର ଏବଂ ପେଟ ପାଇଁ ଥାଳିଏ ଅନ୍ନ ପାଇଁ ସକାଳୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲହୁଲୁହାଣ ହୋଇ ଖଟିଆ'ନ୍ତି। ନିଜ ବସ୍ତିର ପରିବେଶ ତଥା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କାହାରି ପାଖରେ ସମୟ ନାହିଁ। ବର୍ଷା ଋତୁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ସହରର ସମସ୍ତ ବର୍ଷା ଜଳ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ସହିତ ଆସି ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯାଏ। ପୁତି ଗନ୍ଧରେ ସାରା ଅଞ୍ଚଳ ଭରି ଉଠେ। ଏସବୁର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଥରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂ ସେବକ ସଂଘ (ଆର.ଏସ୍.ଏସ୍.)ର ଦଳେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଆସି ସେଠାରେ ପରିବେଶ ସଚେତନତା ଶିବିର ଚାଲୁ କଲେ। ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳ ଓ ତା'ର ଆଖପାଖରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଓ ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମାକୁ ସଫା କରି ଚାଲିଗଲେ। ଏହି ସୁଖଦ ପରିବେଶ ପ୍ରାୟ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଲା। ହଠାତ୍ ଦିନେ ଖବରକାଗଜରୁ ଜଣାଗଲା ଯେ ସେହି ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳରେ ହଇଜା ଓ ମହାମାରୀର ପ୍ରକୋପ ଦେଖାଦେଇଛି। ସହଯୋଗ ପାଇଁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଗଣ ପହଞ୍ଚିଗଲେ। ବସ୍ତି ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣେ ବସ୍ତିରୁ ବାହାରି ଆସି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ– କିହୋ ଭାଇମାନେ ! ଏକ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲା ଆପଣମାନେ ଯାଇଥିଲେ କୁଆଡ଼େ ? ଦେଖିଲେ ଏ ବସ୍ତିର ଅବସ୍ଥା ପୁଣି କ'ଣ ହୋଇଛି ?

ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିଦେଲା। କାରଣ ଏହା ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ନ ନଥିଲା। ଆଜିକାଲି ଯଦି କିଏ ଥରେ ଅଧେ ସାହାଯ୍ୟ କଲା କିଛି ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ, ତେବେ ଲୋକେ ଧରିନିଅନ୍ତି ଏହା ସାହାଯ୍ୟକାରୀର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ଯେମିତି ସବୁ କିଛି ସମସ୍ୟାରେ ଠିଆ ହୋଇ ସହଯୋଗ କରିବା ସେମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ। ମାତ୍ର ଆମ

ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ନିଜର ଶରୀର ପ୍ରତି ଅବହେଳା କରି ଯେବେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଉ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ। ଡାକ୍ତର ଲେଖିଥିବା ଔଷଧ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଶରୀର ପ୍ରତି କରିଥିବା ଅବହେଳାର ଏକ ଅର୍ଥଦଣ୍ଡ ସଦୃଶ। ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଯେତେବେଳେ ଆମେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ତଦନୁରୂପ ଏହାର ପ୍ରତିଶୋଧ ନେଇଥାଏ।

୨। ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇଥାଏ। ବାୟୁ ପ୍ରାଣ ରକ୍ଷାକାରୀ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଶେଷ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣୀର ଉପକାର କରିଥାଏ। ଜଣେ ବୁଢ଼ୀମାଉସୀ ତା'ର କୁଡ଼ିଆଘରେ ବସି ନିଜର ଫଟା ଲୁଗାକୁ ଛୁଞ୍ଚିସୂତାରେ ସିଲାଇ କରୁ କରୁ ଛୁଞ୍ଚିଟି ହଠାତ୍ ହାତରୁ ଖସିପଡ଼ିଲା। କୁଡ଼ିଆସାରା ଅନ୍ଧକାରମୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଛୁଞ୍ଚିଟି ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ତା' ପକ୍ଷରେ କଷ୍ଟକର ହେଲା। ହଠାତ୍ ତା' ନଜରରେ ପଡ଼ିଲା ରାସ୍ତା ପାଖରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଖୁଣ୍ଟରେ ବତୀ ଜଳୁଛି, ସେ ସେଠାକୁ ଯାଇ ତା'ର ଛୁଞ୍ଚି ଖୋଜିବାରେ ଲାଗିପଡ଼ିଲା। କିଛି ସମୟ ପରେ ଜଣେ କଲେଜ ପଢୁଆ ଯୁବକ ସେହି ରାସ୍ତାଦେଇ ଆସିଲା ଏବଂ ବୁଢ଼ୀମାଉସୀର ଅସହାୟତା ଦେଖି ସେ ମଧ୍ୟ ଛୁଞ୍ଚି ଖୋଜିବାରେ ଲାଗିପଡ଼ିଲା। ଖୋଜି ଖୋଜି ନ ପାଇବାରୁ ସେ ପଚାରିଲା ବୁଢ଼ୀମାଉସୀ ଛୁଞ୍ଚିଟି କେଉଁଠି ହଜାଇଥିଲ ? ବୁଢ଼ୀମାଉସୀ ତା'ର ଥରିଲା କଣ୍ଠରେ କହିଲା ପୁଅରେ ଛୁଞ୍ଚିଟା ମୋର କୁଡ଼ିଆରେ ହଜିଯାଇଛି, ହେଲେ ସେଠି ଅନ୍ଧାର ତ ତେଣୁଁ ମୁଁ ଏଠି ଖୋଜୁଛି। ଆଜିକାଲି ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ହୋଇଛି। ଅଜ୍ଞାନତା ଓ ଅସଚେତନାର କାରଣରୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମୁକ୍ତବାୟୁ ଓ ମୁକ୍ତଚିନ୍ତା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରୁନେ। ଏଥିପାଇଁ ଆମମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଭାବିତ ବିଜ୍ଞାନ କୌଶଳ ଦାୟୀ ନୁହେଁ। ଏହାର ଉତ୍ତମ ପରିଚାଳନା କରି ପାରୁ ନଥିବା ଶକ୍ତି ହିଁ ଦାୟୀ। ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଅଫୁରନ୍ତ ଶକ୍ତି ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇରହିଛି। ତା'ର ସଠିକ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଆମେ ଭୁଲି ଯାଇଛେ। ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଦୃଶ୍ୟମାନ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବଡ଼ ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଚାଳନା କରିଥାଏ। ଠିକ୍ ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଦୃଶ୍ୟମାନ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଅଟେ। ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟକୁ ବହୁ ରୋଗରୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସହିତ ମନରେ ସୃଜନାତ୍ମକ କଳାର ବିକାଶ ଓ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଚେତନାର ଆବଶ୍ୟକ।

୩।   ନିମ୍ନ ମାନସିକତା ମନୁଷ୍ୟକୁ ବେଳେ ବେଳେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖକୁ ଠେଲି ଦେଇଥାଏ। ନିମ୍ନ ମାନସିକ ସମ୍ପର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ମୃତବତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଗୋଟିଏ ଗାଁରେ ଜଣେ କୃପଣ ବ୍ୟକ୍ତି ରହୁଥିଲେ। ଯେ କି ଜୀବନରେ କେବେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଅନ୍ୟକୁ ଦେବା ଶିଖି ନଥିଲେ। ସେ କେବଳ ନେବାରେ ପାରଙ୍ଗମ ଥିଲେ। ଦିନେ ହଠାତ୍ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କ ଏକ କୂଅ ମଧ୍ୟରେ ଗଳିପଡ଼ିଲେ। ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ ଉପରକୁ ଉଠିବା ତାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ନଥିଲା। ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବେକଯାଏ ବୁଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଦେଖି ଗାଁ ଲୋକମାନେ ଚିତ୍କାର କରି କହିଲେ ଏ ତୋ'ର ହାତ ଦିଏ ଆମେ ଉପରକୁ ଟାଣିଆଣିବୁ। ମାତ୍ର କୃପଣ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜର ମୃତ୍ୟୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ସେ ନିଜର ହାତ ଦେଲା ନାହିଁ। କାରଣ ସେ କେବେ ବି ଦେବାର ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନଥିଲା। ଏତିକି ବେଳେ ମୁଲ୍ଲା ନସିରୁଦ୍ଦିନ୍ ସେହି ରାସ୍ତା ଦେଇ ଯାଉଥିଲେ। ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଚିତ୍ର ତାଣ୍ଡବ ଦେଖି କହିଲେ ହେ ଭଦ୍ରବ୍ୟକ୍ତି ମୋ ହାତକୁ ନେଇଯାଅ। ଏହା ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ କୃପଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ମୁଲ୍ଲା ନସିରୁଦ୍ଦିନ୍‌ଙ୍କ ହାତ ନେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନିଜର ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଇଦେଲା ଏବଂ ଗ୍ରାମବାସୀ ତାଙ୍କ ହାତକୁ ଧରି ଉଦ୍ଧାର କରିଦେଲେ।

୪।   ମନୁଷ୍ୟର ବୌଦ୍ଧିକତା ତାକୁ ଭଲ କିମ୍ବା ମନ୍ଦ ମଣିଷ ରୂପେ ଗଢ଼ି ତୋଳିଥାଏ। ଗୋଟିଏ ଗାଁ'ର କିଛି ଲୋକ ଖୁବ୍ ମଦ୍ୟପ ଥିଲେ। ଏତେ ପରିମାଣରେ ମଦ ପିଉଥିଲେ ଯେ ତା'ର ସୀମା ନଥିଲା। ଏହାକୁ ନେଇ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ, ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ଓ ପାରିବାରିକ ଅସନ୍ତୋଷ ଇତ୍ୟାଦି ଲାଗି ରହୁଥିଲା। ଏହାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଦଳେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସେହି ଗାଁରେ ଏକ ନିଶା ନିବାରଣ ଶିବିରର ଆୟୋଜନ କଲେ। ସଭାରେ ସମସ୍ତ ଗ୍ରାମବାସୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଏଥିରେ ନିଶାପାନର ଅପକାରୀତା ସଂପର୍କରେ ଖୁବ୍ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଲା। ଶେଷରେ ଜଣେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ଦୁଇଟି ବୋତଲ ନେଇ ଦେଖାଇଲେ। ଏକ ବୋତଲରେ ପାଣି ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ବୋତଲରେ ମଦ ରଖାଗଲା। ଦୁଇ ବୋତଲ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ଜିଆ (କେଞ୍ଚୁଆ) ଛଡ଼ାଗଲା। କିଛି ସମୟ ପରେ ଦେଖାଗଲା ପାଣି ବୋତଲରେ ଥିବା ଜିଆଟି ଖେଳୁଥିବା ବେଳେ ମଦ ବୋତଲରେ ଥିବା ଜିଆଟି ମରିଯାଇଥିଲା। ଉକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାଟି ଦେଖାଇ ସାରିବା ପରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତ ଜନତାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ, ଏଥିରୁ ଆପଣମାନେ କ'ଣ ଶିଖିଲେ? ଏତିକିବେଳେ ଜନ ଗହଳି ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ

ମଦ୍ୟପ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଆନନ୍ଦର ସହ କହି ଉଠିଲା– ଏଥିରୁ ଆମେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲୁ ଯେ ମଦ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ। ଯାହାକି ପେଟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ କୀଟକୁ ମାରି ଦେଇଥାଏ। ଏହା ଶୁଣି ସମସ୍ତ ଲୋକ ହସି ଉଠିଲେ। ତେଣୁ ସମାଜରେ ଜାଗୃତି ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ବିଚାରଧାରା ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଦରକାର। ନଚେତ୍ ବନ୍ଧୁଭଳି କାମ କରୁଥିବା ମନ କେବେ ଅବିବେକ ଶତ୍ରୁଭଳି ଆକ୍ରମଣ କରିବସିବ।

୫। ସକାଳରୁ ସନ୍ଧ୍ୟାର ପରିସୀମା ହେଉଛି ଦିନ। ଜନ୍ମରୁ ମୃତ୍ୟୁର ବ୍ୟବଧାନ ହେଉଛି ଜୀବନ। ଜୀବନର ମାନଦଣ୍ଡକୁ ସର୍ବଦା ସମତୁଲ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଦରକାର। ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଦରକାର ଦୁଃଖ ନିବୃତ୍ତି ଓ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି। ଯେପରି ଅନ୍ଧକାରକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଆଲୋକର ଦରକାର ଥାଏ, ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଆନନ୍ଦପ୍ରାପ୍ତି ନିମିତ୍ତ ନିଜର ଅଜ୍ଞାନତାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯିବା ଦରକାର। ସାରା ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଯଦି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଥାଏ ରାତିରେ ଶୀଘ୍ର ନିଦ ଆସିବା ସହିତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦିନରେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ମନରେ କାମ କରିବାକୁ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଓ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ରାତ୍ରିରେ ସ୍ୱପ୍ନବତ୍ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ଯେଭଳି ଏକ ଚିରା ସରିଥିବା ଚିଠିକୁ ଅଳିଆ ଦାନାରୁ ଗୋଟାଇ ଯୋଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ର ଅର୍ଥ ବାହାରେ ନାହିଁ, ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ରାତିର ସ୍ୱପ୍ନର ଆଦି ଅନ୍ତ ସହିତ କିଛି ସଂପର୍କ ନଥାଏ। ଏହିଭଳି କେତୋଟି ଦିନର ସମାବେଶ ହେଉଛି ଜୀବନ। ଯାହାର ପ୍ରତିଫଳନ ସ୍ୱରୂପ ଆସେ ପୁନର୍ଜନ୍ମ। ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଏକ ଜାଗ୍ରତ ଶରୀର, ଯାହା ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ଓ ସଚେତନ, ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଏକ ଉନ୍ନତ ମନ ଏବଂ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଏକ ଶୁଦ୍ଧ ଚିନ୍ତା। ଶରୀର, ମନ ଓ ଚିନ୍ତା(Body, Mind and Thought)ର ଉତ୍ତମ ଜାଗୃତିଭାବ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ମନୁଷ୍ୟ ରୂପେ ଗଢ଼ିତୋଳିବ ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ। ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶରୀର ହିଁ ଆତ୍ମକେନ୍ଦ୍ରୀୟତାରୁ ବାହାରି ଆସି ଭୂମାର ପରିକଳ୍ପନା କରିପାରିବ। ଅତଏବ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ହସ୍ତ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ହୃଦୟ (Hand, Head and Heart)ରେ ଜାଗୃତି ଆଣିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ କେବଳ ଆନନ୍ଦ ହିଁ ଆନନ୍ଦ।

❑ ❑ ❑

ଆମେ କେତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ?

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ସୁନ୍ଦର ତଥା ନୀରୋଗ ଶରୀରକୁ ବୁଝିଥାଉ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ କିଏ ବା ନ ଚାହେଁ ? ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (World Health Organisation) ଅନୁସାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ହେଉଛି ଯାହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରଦାନ କରେ, ତାହାହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ।

ମନୁଷ୍ୟ ଦେଶ ତଥା ବିଶ୍ୱର ଜଣେ ସୁଖୀ ନାଗରିକ ହିସାବରେ ଚଳିବାକୁ, ହେଲେ ତା'ର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା, ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର, ବାସଗୃହ, ରୋଜଗାର ଏବଂ ଅବସର ବିନୋଦନ ଇତ୍ୟାଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ତେବେ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କାହିଁକି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଛି ? ଯଦିଓ ସମସ୍ତେ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରଦତ୍ତ ତଥାପି ମନୁଷ୍ୟର ବିବେକ ଶକ୍ତି ବା ଚିନ୍ତା ଶକ୍ତି ଏହାକୁ ପଶୁମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ବୋଲି ପରିଗଣିତ କରେ। ବିବେକ ଶକ୍ତି ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଭୟ ଓ ମୈଥୁନ ଇତ୍ୟାଦି ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପଶୁ ସମାନ। ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି :

ଆହାରନିଦ୍ରାଭୟ ମୈଥୁନଂ ଚ
ସାମାନ୍ୟମେତତ୍ ପଶୁଭିନରାଣାମ୍।
ବୁଦ୍ଧିର୍ହି ତେଷାଂ ଅଧିକୋ ବିଶେଷା
ବୁଦ୍ଧିର୍ବିହୀନାଃ ପଶୁଭିଃ ସମାନାଃ ।।

ପଶୁ ଅପେକ୍ଷା ମନୁଷ୍ୟ ଅଧିକ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ କାହିଁକି ? ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ, ଋତୁ ଓ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଆହାର, ବିହାର ଏବଂ ପ୍ରଜନନ କରିବା ସହିତ ବର୍ତ୍ତମାନ ସର୍ବସ୍ୱ ଭାବନେଇ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି। ମାତ୍ର ସୃଷ୍ଟିର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ବା ଅମୃତସ୍ୟ ପୁତ୍ରାଃ କୁହାଯାଉଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ନିଜସ୍ୱ ମନଗଢ଼ା ବା ପରିକଳ୍ପିତ ଜଗତର ପ୍ରତିଫଳନ ସ୍ୱରୂପ ଏତେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼େ।

ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମନିଏ। ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଲାଳନପାଳନ କ୍ରମେ ବଢ଼ିଚାଲେ ବାଲ୍ୟ, କିଶୋର, ଯୁବ ଇତ୍ୟାଦି ପିଢ଼ି ଦେଇ। ଶିଶୁଟିର ମନ ସରଳ ଓ ନିଷ୍କପଟ ଥାଏ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଯେତେବେଳେ ତା'ର ଶାରିରୀକ ଓ ଚେତନା ସ୍ତରର ବିକାଶ

ଘଟେ ସେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ଅନ୍ୟ ସହିତ ତୁଳନା କରେ । ଦୁଇଟି ଜିନିଷ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ମନ୍ଦ, ଦୁଇଟି କଥା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ମିଥ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଠଉରାଇ ନିଏ । ଏହି ଠାରୁ ତା'ର ନିଷ୍କପଟ ମନରେ ଦାଗ ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ବୟସ କ୍ରମେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରର ଅନ୍ୱେଷଣରେ ବାହାରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗୀତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ନିଜର ଶକ୍ତି, କ୍ଷମତା ବା ଜ୍ଞାନର ଗଭୀରତାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା କରି କେବେ ଖୁସି ତଥା ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରେ ତ ପୁଣି କେବେ ସଂକୋଚ ମନେକରେ । ଏହି ସଂକୋଚ ଭାବ ମନରେ ଦୁର୍ବଳତା, ଭୟ ତଥା ପଳାୟନପନ୍ଥୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆଣିଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରତିଯୋଗୀତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ସାହାସ ବାନ୍ଧି ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷୀ ଓ ଭାବ ପ୍ରବଣ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏହା ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ଦୋହଲାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ମାନସିକ ସ୍ତରର ଦୁର୍ବଳତା ଶରୀର ଏବଂ ବିଚାର ଶକ୍ତି ଉପରେ ନିରନ୍ତର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଚାଲେ । ସମୟ କ୍ରମେ ମନୁଷ୍ୟ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଧୁନିକ ସମାଜରେ ଯେତେ ପ୍ରକାର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି, ଏହି ସବୁର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଚିନ୍ତା ବା ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ (Stress) । ତେଣୁ ପ୍ରବାଦ ଅଛି : ଲୁଣ ଖାଏ ହାଣ୍ଡି ଓ ଚିନ୍ତା ଖାଏ ଗଣ୍ଡି । ଆଜିର ମନୁଷ୍ୟ ଏତେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଛି ଯେ ତା'ର ମୁଖର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଆଉ ନାହିଁ । ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ ହସ ଓ କଣ୍ଠର ଗୁଣୁଗୁଣୁ ଗୀତକୁ ମନୁଷ୍ୟ ଭୁଲିବାକୁ ବସିଲାଣି । ତ୍ରୈତିରୀୟ ଉପନିଷଦରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ୫ଟି ସ୍ତରରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଯାହାକୁ ପଞ୍ଚକୋଷ କୁହାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା– ଅନ୍ନମୟ କୋଷ, ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ମନୋମୟ କୋଷ, ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ।



୧ । ଅନ୍ନମୟ କୋଷ :

ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ହେଉଛି ଶରୀରର ବାହ୍ୟ ସ୍ତର, ଆମେ ଯାହାକୁ ବାହାରୁ ଦେଖିଥାଉ । ଏହା ରକ୍ତ, ହାଡ଼, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଗଠିତ । ଏହା ଆମ ଶରୀରର ସ୍ଥୂଳ ରୂପ

ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ। ଏହାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦୈନିକ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗାସନ ଏବଂ କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର (ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର) ଭୋଜନ କରିବା ଦରକାର।

୨। ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ :

ଯାହା ବିନା ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର ମର ଶରୀର ସଦୃଶ। 'ପ୍ରାଣ' ଆମ ଶରୀରର ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି। ଯାହା ଜୀବଜଗତର ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଦେଖୁ, ଶୁଣୁ, ଚାଖୁ, ଶୁଙ୍ଘୁ ଓ ଅନୁଭବ କରୁ। ଏହା ଶରୀରର ଅନ୍ତଃ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯଥା-ହଜମ ଶକ୍ତି, ବାନ୍ତି କରିବା, ହାକୁଟି ମାରିବା, ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ, ମଳ ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ, ଯୌନକ୍ରିୟା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ହେତୁ ପ୍ରାଣକୁ ୫ଟି ବରିଷ୍ଠ ପ୍ରାଣରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା : ପ୍ରାଣ, ଉଦାନ, ସମାନ, ଅପାନ ଏବଂ ବ୍ୟାନ। ଏହି ପ୍ରାଣମୟ କୋଷକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦୈନିକ କିଛି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦିର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର।

୩। ମନୋମୟ କୋଷ :

ମନ ହେଉଛି ଜଳ ସଦୃଶ। ଜଳର ଗତି ଯେପରି ତଳକୁ ହୋଇଥାଏ, ମନ ସେହିଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆସକ୍ତି ଓ କୁ-ପ୍ରବୃତ୍ତିର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଶୀଘ୍ର ନିମ୍ନମୁଖୀ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ମାତ୍ର ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଚଣ୍ଡ ତାପ ଯେଉଁଳି ଜଳକୁ ରଶ୍ମି ଆକାରରେ ଉପରକୁ ନେଇ ପୁଣି ବର୍ଷା ଆକାରରେ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ମନକୁ ସର୍ବଦା ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ କରିବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ମନ ଏତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଯେ ଯାହାକୁ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇ ନପାରେ। ଏହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି କୋଷ (ଯଥା– ଅନ୍ନ, ପ୍ରାଣ, ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଆନନ୍ଦ) ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରି ଯାଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ''ଯୋଗ ବଶିଷ୍ଠ''ରେ କୁହାଯାଇଛି–

ମନ ଏବ ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ କାରଣଂ ବନ୍ଧ ମୋକ୍ଷୟୋଃ

ମନୋମୟ କୋଷକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ହେଲେ– ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦୈନିକ ଭଜନ, ପ୍ରାର୍ଥନା, ଧ୍ୟାନ, ଜପ, ସଦ୍ ବିଚାର ଓ ସତ୍ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର। କିଛି ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନାଦାୟୀ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

୪ । ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ :

ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଆମର ଜ୍ଞାନ ଶକ୍ତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅଜ୍ଞ ବା ମୂର୍ଖ ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ । କଥାରେ ଅଛି : ଅଜ୍ଞତା ହିଁ ବିନାଶର କାରଣ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ହିଁ ବିକାଶର ସୋପାନ । ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ସମୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣ, ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନ, ସତ୍ସଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦିର ଆବଶ୍ୟକ । ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ଞାନ ବେଳେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅହଂକାରୀ, ପାଗଳ କିମ୍ବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ରୂପେ ଗଢ଼ି ତୋଳିଥାଏ । ଏସବୁରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଥିବା ଜ୍ଞାନକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ (Share) କରିବା ଦରକାର, ତର୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନର ବିଚାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଦରକାର ହେଲେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ (Psychologist)ଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ନିଜ ମନରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଦରକାର । ଯାହାକୁ ଯୋଗ ବିମର୍ଷ (Yogic Counsel-ling) କୁହାଯାଇଥାଏ ।

୫ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ :

ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାହା କିଛି କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ, ଏହାର ପଛରେ ଏକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ କାରଣ ରହିଛି ତାହା ହେଉଛି ଆନନ୍ଦ । ସୁଖପ୍ରାପ୍ତି ଓ ଦୁଃଖ ନିବୃତ୍ତି ପାଇଁ ସବୁ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ଆମ୍ଭେମାନେ କରିଥାଉ । ହୁଏତ ଏହା କ୍ଷଣିକ ଅଥବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ, ମାତ୍ର ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ ଆନନ୍ଦ ହିଁ ଆନନ୍ଦ । 'ଚିନ୍ତା' ଯୋଗୁଁ ଏହାର ଉପଲବ୍ଧି ଆମେ ଭୁଲିଯାଉଛୁ । ସୁଖାଦ୍ୟ, ସୁନ୍ଦର ବସ୍ତ୍ର, ସୁନ୍ଦର ପ୍ରାକୃତିକ ଦୃଶ୍ୟ, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା, ପଦୋନ୍ନତି, ଉଚ୍ଚ ଅଟ୍ଟାଳିକା, ବ୍ୟାଙ୍କ ଜମା, ନିରୋଗ ଓ ସୁନ୍ଦର ଶରୀର ଇତ୍ୟାଦି ଆନନ୍ଦର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ । ଏସବୁକୁ ଠିକ୍‌ରେ ପରିଚାଳନା (Manage) କରିପାରିଲେ ଆମେ ପ୍ରକୃତ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା । ସବୁର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରହିଛି ବିବେକ ଓ ବୈରାଗ୍ୟରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଆନନ୍ଦ, ଯାହାକି ଭାରତର ମୁନିଋଷିଗଣ ପୃଥିବୀକୁ ଏକ ଅବଦାନ ସ୍ୱରୂପ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରୂପରେ ପ୍ରଦାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ଏକ ଆନନ୍ଦ ସାଗର । ଆନନ୍ଦରେ କଳାତିପାତ କରିବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଦରକାର । ତେଣୁ ଆନନ୍ଦର ଉପଲବ୍ଧି ପାଇଁ ଦୈନିକ ନିଷ୍କାମ କର୍ମ (କର୍ମଯୋଗ), ଭଜନ (ଭକ୍ତିଯୋଗ), ଶ୍ରବଣ (ଜ୍ଞାନଯୋଗ) ଓ ମନନ ତଥା ନିଧିଧ୍ୟାସନ (ରାଜଯୋଗ) ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର ।

ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ। ସମାଜର ପ୍ରତିଟି ସମସ୍ୟାକୁ ଏକ ସୁଯୋଗ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ଅବସର ବିନୋଦନକୁ ମଧ୍ୟ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦରେ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଦରକାର।

ଏସବୁ ଗଲା ଉପନିଷଦ୍ ଅନୁସାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶରୀରର ଆଲୋଚନା। ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଜଗତରେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଏଲୋପାଥି ସହିତ ଆୟୁର୍ବେଦ, ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା, ୟୁନାନି, ସିଦ୍ଧ ଏବଂ ହୋମିଓପାଥି ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅହରହ ଚେଷ୍ଟା ଚାଲୁରହିଛି। ତେବେ ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର (Balanced Diet) ଗ୍ରହଣ କରି, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ବିଶ୍ରାମ (Exercise and Relax-ation) ଏବଂ ବିବେକ ଅନୁମୋଦିତ (Proper Knowledge) ତଥା ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ (Disciplined Lifestyle) ଗ୍ରହଣ କରିଲେ ଯେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବ ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ।

ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ
ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ।
ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ
ମା କଶ୍ଚିତ୍ ଦୁଃଖଭାଗ୍ ଭବେତ୍।।

❑ ❑ ❑

ରାଗ

ସାଧାରଣତଃ ରାଗ କହିଲେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୃତ୍ୟ, ସ୍ୱର ବା ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ରର ତାଳକୁ ବୁଝାଏ। ମାତ୍ର ଏଠାରେ ତାହା କୁହାଯାଇ ନାହିଁ। ମନୁଷ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଭାବ ପ୍ରକାଶର ପ୍ରକାରଭେଦ ମଧ୍ୟରୁ ଏହା ଗୋଟିଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କଥା କହିଲାବେଳେ ଅଥବା କାମ କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପାଇ ପାରି ନଥାଏ, ସେ ସମୟରେ ତା'ର ଯେଉଁ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ତାହାକୁ ରାଗ ବା କ୍ରୋଧ କୁହାଯାଏ। ମାତ୍ର ଏହା ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାନ ନୁହେଁ।

ରାଗ ଏକ ରୋଗ ସଦୃଶ। ଏଥିରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟଉପରେ ରାଗରଖି ନିଜକୁ ନିଜେ ଜାଳିବାରେ ଲାଗେ। ହୁଏତ ସେ ଯାହା ଉପରେ ରାଗିଥିବ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜ୍ଞାତ ନ ଥାଇପାରେ। ସମାଜରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ଗୋଟିଏ କଳା ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ତାହାହେଲା କିଭଳି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିପାରିବ। ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ସକାଳୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ନିଜ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ଖବରକାଗଜ ବାଲା, କ୍ଷୀରବାଲା, ପାନ ଦୋକାନୀ, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସହକର୍ମୀ, ପରିବା ଦୋକାନୀ, ଔଷଧ ଦୋକାନୀ ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଆସିଥାଏ। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଖବରକାଗଜ, ପତ୍ର ପତ୍ରିକା, ଚିଠିପତ୍ର, ଫୋନ୍, ଟେଲିଗ୍ରାମ, ଇ-ମେଲ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରୋକ୍ଷ ସଂପର୍କରେ ଆସିଥାଏ। ତେଣୁ ଏ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ଆମ ମନକୁ ପସନ୍ଦ ହେଲା ଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବା ଉତ୍ତର ପାଇବା ତା'ର ସଠିକତା ନାହିଁ। ମାତ୍ର ମନୁଷ୍ୟ ଏସବୁ ବୁଝି ନପାରି କହିବସେ ସେ ଦୋକାନୀଟି ଭଲନୁହେଁ; ସେ ବାବୁଙ୍କ କଥାବାର୍ତ୍ତା ମୋତେ ଭଲଲାଗେ ନା ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ। ଅତଏବ ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଭାବ ଜାଗ୍ରତ କରେ। ଯାହାର ଅନ୍ୟରୂପ ହେଲା ରାଗ।

ଅନ୍ୟ ଉପରେ ରାଗିବା ଆଦୌ ଭଲ ନୁହେଁ। ଏହା ପୂର୍ବରୁ ବରଂ ନିଜଠାରେ କ'ଣ ଭୁଲ ଅଛି ଦେଖିନେବା ଭଲ। ଆଜି ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟର ଭୁଲ୍, ଠିକ୍ ବାଛ ବିଚାର ପାଇଁ ଅଙ୍ଗୁଳି ନିଦର୍ଶନ କରିବାରେ ତତ୍ପର ମାତ୍ର ଅନ୍ୟକୁ ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗୁଳି ଦେଖାଇଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ ୪ଟି ଅଙ୍ଗୁଳି ଯେ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଉଛି ସେଥିପ୍ରତି

ଧ୍ୟାନ ନାହିଁ। ଆମେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ଜଣେ ଯେତେବେଳେ ରାଗେ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ନିଜର ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଗନ୍ତାଘର ଚାବିଟିକୁ ଅନ୍ୟହାତକୁ ଦେଇଦେଲା ସମାନ। ସେହି ପରିସ୍ଥିତି ରେ ଯଦି ଦୁଇ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ଡଗୋଳ (ଧସ୍ତାଧସ୍ତି) ହୁଏ ତେବେ ରାଗିଥିବା ଲୋକଟିର ପରାଜୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ; ମାତ୍ର ସେ ସମୟରେ ତାକୁ ଆୟତ କରିବା ଅସମ୍ଭବ। ରାଗିଥିବା ଲୋକଟି ତା'ର ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନ ଭୁଲିଯାଇ ଅନ୍ୟକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଏକତ୍ରିତ କରି ଅଯଥା ଅପବ୍ୟୟ କରେ। ସ୍ଥିର, ଶାନ୍ତ ଓ ପବିତ୍ରତା ହେଉଛି ଆମ ମନର ପ୍ରକୃତି। ମାତ୍ର ଅସ୍ଥିର, ଅଶାନ୍ତି ଓ ଅପବିତ୍ରତା ନୁହେଁ। ତେଣୁ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (Reaction) ପ୍ରକାଶ ନ କରି ଘଟଣାଟିର ମୂଳ ରହସ୍ୟ କ'ଣ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଏହା ପରେ ଆପେ ଆପେ ରାଗ ଗରମ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ପାଣି ପଡ଼ିଲା ସଦୃଶ ମିଳାଇ ଯିବ।

ମନୁଷ୍ୟ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି ହରାଇଲେ ରାଗ ଗୁଣ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ଶୀତ ରାତିରେ ବନ୍ଧୁର ବିବାହ ଉତ୍ସବରେ ଚାରିଘଣ୍ଟା କଟାଇ ଦେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ସମୟ ଭଳି ମନେ ହୁଏ : କାରଣ ସେ ବିବାହ ଉତ୍ସବର ଉପଭୋଗ ମଧ୍ୟରେ ଶୀତ ପ୍ରଭାବକୁ ଭୂଲି ଯାଇଥାଏ ଅଥଚ ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡରେ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଓ ବନ୍ଧୁର ୧୦ ମିନିଟ୍ ବିଳମ୍ବ ତାକୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଭଳି ମନେ ହୁଏ। କାରଣ ଏଠାରେ ସେ ଶୀତ ରାତିର ନୀରବତାକୁ ଠିକ୍ ଉପଭୋଗ କରିପାରେ ନାହିଁ। ତେଣୁ ମନରେ ରାଗ (କ୍ରୋଧ) ଜନ୍ମେ।

ଯେତେବେଳେ ଦୂରଦର୍ଶନର ଧାରାବାହିକ ଚିତ୍ରଉପରେ ଆମର ମନ ମଜ୍ଜି ଯାଇଥାଏ ସେ ସମୟରେ ପାଖରାସ୍ତାର ଗାଡ଼ିମଟର ଶବ୍ଦ କିମ୍ବା ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ଆମକୁ ଜଣାପଡ଼ିନଥାଏ। ମାତ୍ର ନାନା ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଲାବେଳେ ଯେତେବେଳେ ଆମ ମନ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ନଥାଏ; ମଶା କାମୁଡ଼ାରେ ଆମେ ବିରକ୍ତ ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରୁ। ଏସବୁ ହେଲା ମନର ଏକ ଏକ ଅବସ୍ଥା।

ମନର କୌଣସି ଚିନ୍ତାକୁ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଫଳାଫଳ ପ୍ରତି ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କରି ଚାପିଦେବା (Supression) ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ମନର ସୁଚିନ୍ତା କିମ୍ବା କୁଚିନ୍ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ଚାପଦେବା ଫଳରେ ଏହି ଅପ୍ରକାଶ୍ୟ ଚିନ୍ତାସବୁ ମନରେ ଉଦ୍‌ବେଳନ ସୃଷ୍ଟିକରେ ଏବଂ ଭୟଙ୍କର ମନୋକାୟିକ ରୋଗମାନ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟତା କରେ। ସମାଜରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମନୋକାୟିକ ରୋଗମାନଙ୍କ

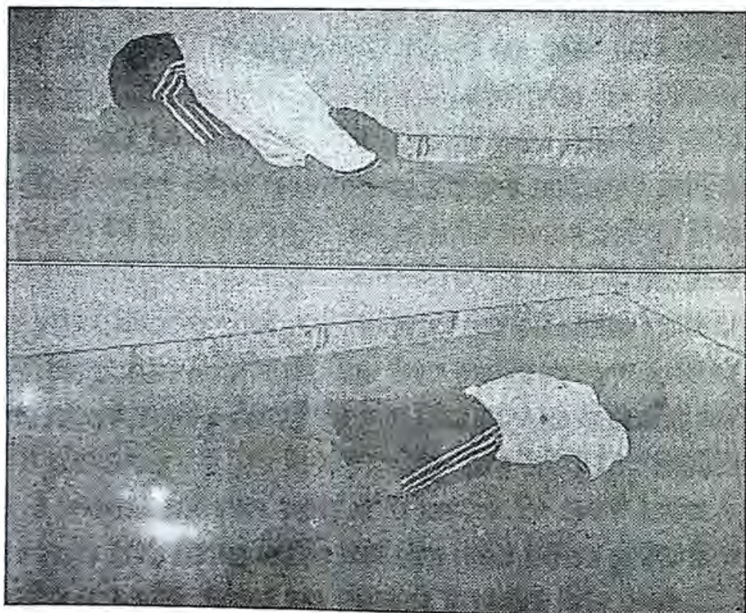
ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସ, ମଧୁମେହ, ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦୟଜନିତ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ। ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ମନୁଷ୍ୟର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବେଗ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ମଧ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସଂପର୍କ ରହେନା। ଇଂରାଜୀରେ ପ୍ରବାଦ ଅଛି– More breathing is more wasting of PRANA. ଆମର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ମନର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂପର୍କ ରହିଛି। ମନ ଯେତେବେଳେ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ଥାଏ ସେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଥାଏ। ମାତ୍ର ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ରାଗିଯାଏ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ମୂଳକ ପରୀକ୍ଷାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ହଠାତ୍ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ବଢ଼ିଯାଏ। ଏହି ହେତୁ କଇଁଛ ଭଳି ପ୍ରାଣୀଟିଏ ଦୁଇଶହରୁ ତିନିଶହ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବାକୁ କ୍ଷମତା ଲାଭ କଲାବେଳେ କୁକୁରଟିଏ ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ ଅଳ୍ପ କେତେ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥାଏ।

ଜଣେ ଲୋକ ରାଗିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ଦରକାର ଯେ ଏକ, ଦୁଇ, ତିନି କରି ୨୦ ଯାଏ ଆରୋହ ଶୈଳୀରେ ଗଣିଚାଲ ଓ ପୁଣି ୨୦ଠାରୁ ଉଣେଇଶି, ଅଠର, ସତର ଇତ୍ୟାଦି ଅବରୋହ ଶୈଳୀରେ ଗଣିଚାଲ। ୨ୟ ଉପାୟ ହେଲା ହାତକୁ ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ନ ହେଲାଭଳି ଏକ ନରମ ତକିଆ ନେଇ ଏହାକୁ ଶକ୍ତ ବିଧାମାନ ମାରିଚାଲ ଯାହା ଫଳରେ ଗୁଡ଼ିଏ ଶକ୍ତି କ୍ଷୟ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ମନର ଅବସ୍ଥା ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଆସିବ। ତୃତୀୟତଃ ରାଗିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଘଟଣା ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହାର ମୂଳକାରଣ କ'ଣ ଖୋଜି ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ରାଗ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ୪ର୍ଥତଃ ରାଗିଥିବା ଲୋକକୁ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଅନୁଚିତ। ବରଂ ନିଜ ଦ୍ୱାରା ଯଦି କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ତାହାଠାରେ ଆଣିହେବ, ତେବେ ପରେ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ପାଖକୁ ଡାକି ବୁଝାଇବା ଦରକାର। କଥାରେ ଅଛି ରାଗ ବ୍ରହ୍ମଚଣ୍ଡାଳ। ତେଣୁ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗିଗଲେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ। ସେ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକୁଟିଆ ବାସ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଦରକାର ଯେ ରାଗିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେମିତି ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରେ। କାରଣ ଏହି ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା ତା'ର ପ୍ରଭାବ ଅନ୍ୟଠାରେ ସିଧାସଳଖ କିମ୍ବା ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଭୋଜନ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ।

ରାଗର ମାତ୍ରା କମାଇବାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତିକୁ ଧୀର କରିବା

ଦରକାର। ଏଥି ପାଇଁ କପାଳଭାତି, ଶୀତଳୀ, ଶୀତକାରୀ, ଭସ୍ତ୍ରୀକା, ଉଜ୍ଜୟୀ ଓ ନାଡିଶୋଧନ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରାଣାୟାମ କରାଯାଇପାରେ। ଧ୍ୟାନ, ମନ୍ତ୍ର ଜପ, ନେତିକ୍ରିୟା, ଶଶାଙ୍କାସନ ଏବଂ ଶବାସନ ବା ଯୋଗନିଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ। ମନେ ମନେ ହସିବା ଓ 'ରାଗ'ର ମୂଳ କାରଣ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରାଗ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ। ମାତ୍ର ଯଦି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ଧାରଣା ନଥାଏ ତେବେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସରଳ ଉପାୟ ହେଲା ରାଗିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ ଛୁଞ୍ଚି ଓ କିଛି ସୂତା ଦେଇ ଛୁଞ୍ଚିମଧ୍ୟରେ ସୂତାକୁ ଗଳାଇବାକୁ କହିବା ଦରକାର ଯେଉଁଥିରେ ତା'ର ସମସ୍ତ ଏକାଗ୍ରତା ଛୁଞ୍ଚିରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହେବ ଏବଂ ରାଗ ସବୁ ଭୂଲିଯିବ। ବୟସ୍କ ଓ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ରାଗର ମାତ୍ରା କମାଇବାକୁ ହେଲେ ନିଜେ ନିଜେ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ (ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା) କରିବା ଦରକାର। ନତୁବା ନିଜର ଅତି ନିକଟତମ ମନେ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆଗରେ ନିଜର ମନ କଥାକୁ ଖୋଲାଖୋଲି ଆଲୋଚନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

❑ ❑ ❑



କୃଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ

'ଜୟ ଯବାନ୍, ଜୟ କିଷାନ୍' ଏକ ସୁନ୍ଦର ସ୍ଲୋଗାନ୍। ଏହାର ଅର୍ଥ ଉଭୟ ସୈନିକ ଓ କୃଷକଙ୍କ ଜୟ ହେଉ। ସୈନିକ ଏବଂ କୃଷକ ଉଭୟ ଆମ ଦେଶର ମେରୁଦଣ୍ଡ ସଦୃଶ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ସୈନିକ ବର୍ହି ଆକ୍ରମଣରୁ ଶତ୍ରୁଠାରୁ ଦେଶକୁ ରକ୍ଷା କଲାବେଳେ କୃଷକ ନିଜର ଲହୁ ଲୁହ ଢାଳି ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଉପାର୍ଜନ କରେ ଏବଂ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଆଣିଥାଏ।

ତାଲିମ୍ (Training) : ସୈନିକମାନେ ସୈନ୍ୟ ବିଭାଗରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ଆଗରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତାଲିମ୍ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ବିନା ତାଲିମ୍‌ରେ କେହି ସୈନିକ ହେବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୋଇ ନ ଥା'ନ୍ତି। କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଭିନ୍ନ। ଯଦିଓ ଭାରତ କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଳ୍ପର ଓ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ବ୍ୟବହାର ହେଲାଣି କିନ୍ତୁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ସମସ୍ତ କୃଷକ ତାଲିମ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି। କେତେକ କୃଷକ ସେହି ପୁରାତନ ତଥା ପାରମ୍ପରିକ ଶୈଳୀରେ କୃଷି କରିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି।

ଜୀବନ ଶୈଳୀ (Life Style) : ସୈନିକମାନେ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। କୃଷକ ତା'ର ଜୀବନଧାରାକୁ ନିଜର ବଂଶ ପରମ୍ପରା, ଭୌଗଳିକ ପରିବେଶ ଓ ଋତୁଚକ୍ରର ଗତି ଅନୁସାରେ ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ। ଖରା, ବର୍ଷା ଓ ଶୀତ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଜୀବନଯାପନ କରିଥାଏ। କାରଣ ଏଥିରେ ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ, ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ତଥା ସାମାଜିକ ଭାବଧାରାକୁ ନେଇ ବଞ୍ଚିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତଥାପି କୃଷକ ଓ ସୈନିକ କେହି କାହାଠାରୁ କମ୍ ନୁହଁନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜ ନିଜ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ମହାନ୍ ଅଟନ୍ତି (Each is great in his own place)। କୃଷକ ଓ ସୈନିକ ଉଭୟ କର୍ମଯୋଗୀ ଅଟନ୍ତି।

ସମସ୍ୟା (Problems) : ଭାରତର କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ରହିଛି। ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭାରତର କୃଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ସମସ୍ୟା।

(କ) ଅଶିକ୍ଷା (Lack of Education) : ଆର୍ଥିକ ଅଭାବରୁ ଅଧିକାଂଶ କୃଷକ ସେମାନଙ୍କର ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି। ଅଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ

ବୟସ କ୍ରମେ ଯୁବାବସ୍ଥାରୁ କୃଷିକୁ ସେମାନଙ୍କର ପାରମ୍ପରିକ ପେଶା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଥା'ନ୍ତି। ଫଳରେ କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଓ ଅଧିକ ଅମଳକ୍ଷମ ସାର, ବିହନ ଓ କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଦକ୍ଷତା ନଥାଏ।

(ଖ) ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ (Poor Health) : ଅର୍ଥଶାସ୍ତ୍ରର ସଂଜ୍ଞା ଅନୁସାରେ ''ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସଂପଦ'' ଭୁଲ୍ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିଲା ବେଳେ; ଏଠାରେ କୃଷକଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅମୂଲ୍ୟ ସଂପଦ ରୂପେ ମାନିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଯେଉଁମାନେ ସକାଳୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଯଦି ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବେ, ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରଗତି ତଥା ଦେଶର ପ୍ରଗତିରେ ନିଶ୍ଚିତ ବାଧା ଉପୁଜାଇବ।

ସମାଧାନ (Solution) : ଯେଉଁଠି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେଇଠି ବି ସମାଧାନ ରହିଛି। ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଆମମାନଙ୍କୁ ଟିକିଏ ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ।

(କ) ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ (Proper Knowledge) : କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରୁ ଅଶିକ୍ଷା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କୃଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶୈଳୀର ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରଣୟନ କରାଯିବା ଦରକାର। ଯେଉଁଥିରେ କୃଷକ ନିଜର ଜୀବନ ନିର୍ବାହକୁ ଅତି ସରଳ, ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁଖମୟ କରିପାରିବ।

(ଖ) ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ (Nutrition) : ଏହା କହିବା ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖକର 'ଯେ ନିଜେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାର୍ଜନ କରେ ସେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ପାଇପାରେ ନା। ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ। ଏଠାରେ ଅଭାବ ରହିଛି ସଚେତନତାର (Lack of Awareness)। ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାନାହିଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର (Balanced Diet) କ'ଣ ? ନିଜର ଶରୀରର ଭରଣ ପୋଷଣ ପାଇଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ନେବାକୁ ହେବ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସାରର୍ ବ୍ୟବହାର ଜରୁରୀ ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣା ନାହିଁ। ଏହି ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବରୁ ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ତଥା ରୋଗାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ଏଥି ସଂପର୍କରେ ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ହେବା ଦରକାର।

(ଗ) ବିଶ୍ରାମ (Relaxation) : ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଆମକୁ ଅଧିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଶୀଳ ହେବାରେ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥାଏ। ବିଶ୍ରାମରେ ଆମ ଶରୀରର ଶ୍ରମଭାର ଲାଘବ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମନରେ ତଥା ଶରୀରରେ ନୂତନ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କାମକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ କୃଷକମାନେ ସେମାନଙ୍କର କାମ ଶେଷ ନ କଲାଯାଏ ଖାଇବା, ପିଇବା ଓ ଶୋଇବା ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି; ମାତ୍ର ଏହା ଉଚିତ ନୁହେଁ। କୃଷକମାନେ ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ ଦରକାର। ଏହାର ଅଭାବରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ, ମଧୁମେହ, ଅମ୍ଳଦୋଷ, ବାୟୁଦୋଷ ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ।

(ଘ) ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ (Entertainment) : କୃଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏହା କୃଷକ ମନରେ ନୂତନ ଆନନ୍ଦ, ଉଲ୍ଲାସ ତଥା ଉତ୍ସାହ ଆଣି ଦେଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ କୃଷକ କ୍ଲବ, ପାଠାଗାର, ଭାଗବତ ଟୁଙ୍ଗୀ ଇତ୍ୟାଦିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏହିସବୁ ସଂସ୍ଥା ଗ୍ରାମୀଣ କୃଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଗବେଷଣାଗାର, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ତାଲିମକେନ୍ଦ୍ର, ନ୍ୟାୟାଳୟ ତଥା ମନ୍ଦିର କହିଲେ ଭୁଲ ହେବ ନାହିଁ। କୃଷକ ତା'ର ପରିବାର ତଥା ସମାଜ ସହିତ 'ବାରମାସରେ ତେର ଯାତ' ପାଳନ କରିଥାଏ। ଏହା ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦର ଏକ ଅଂଶ ବିଶିଷ୍ଟ ମାତ୍ର। ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ବେତାର, ଦୂରଦର୍ଶନ, ଖବରକାଗଜ ଓ ପତ୍ରପତ୍ରିକା ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷା ଲାଭ ହୋଇଥାଏ। ଯାହା ଖୁବ୍ ମନୋରଞ୍ଜନ ଓ ଶିକ୍ଷଣୀୟ। ଗ୍ରାମ୍ୟ କୃଷକ କ୍ଲବ୍ ତଥା ଭାଗବତ ଟୁଙ୍ଗୀମାନଙ୍କରେ କୃଷକମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ ବହୁ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥାଏ। ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ମିଳିଥାଏ। ଦ୍ୱି-ପ୍ରହର କିମ୍ବା ସଂନ୍ଧ୍ୟା ସମୟର ବିରତିକୁ ସେମାନେ ଗୀତା, ପୁରାଣ, ଭାଗବତ ଇତ୍ୟାଦି ପୋଥି ପଠନ ଓ ଶ୍ରବଣରେ କଟାଇଥା'ନ୍ତି। ଯେଉଁଥିରେ ସାରା ଦିନର କ୍ଲାନ୍ତ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ କିଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ।

କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା କେତେକ ନ୍ୟସ୍ତସ୍ୱାର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଜିକାଲି ଏଭଳି ଗ୍ରାମୀଣ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ନେଇ ରାଜନୀତିକ ଚାବିକାଠି ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ଯେଉଁଠି ଉତ୍ତମ ଚିନ୍ତାଧାରାର ପ୍ରୟୋଗ ବଦଳରେ ହୁଏ ତମାଖୁ ତଥା ନାନା ଅସଦାଚରଣର ବ୍ୟବହାର। ଏସବୁ ନ ହେବା ଉଚିତ।

(ଙ) ବିଶ୍ୱ ଜଗତୀକରଣର ପ୍ରଭାବ (Effect of World Globalization) : ଜଗତୀକରଣ ବଳରେ ବିଶ୍ୱ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ପରିବାର ଭଳି ମନେହେଉଛି। ନୂତନତ୍ୱର ଉଦ୍ଭାବନରେ ବୈଜ୍ଞାନିକଗଣ ରାତିଦିନ ଲାଗିରହିଛନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଗଢ଼ିଉଠୁଥିବା କୃଷି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗବେଷଣାଗାର ଗୁଡ଼ିକ ଆଧୁନିକ ଶିଳ୍ପ ପ୍ରଗତି ସହିତ କୃଷିଜଗତକୁ ମଧ୍ୟ ନବ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଉଛି। ଦେଶ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଫଳରେ ବହୁ ଅଜ୍ଞ ଓ ଅସାଧ କାର୍ଯ୍ୟର ସାଧନ ଖୁବ୍ ସହଜ ତଥା ସରଳ ମାଧ୍ୟମରେ ହୋଇପାରୁଛି। ଏହା କୃଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ନବଦିଗନ୍ତ।

(ଚ) ଯୋଗ (Yoga) : ଏଠାରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ କୃଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ କାହିଁକି ? (Why yoga for farmers?) ଏହାର ଉତ୍ତର ଆସେ ହଁ। କୃଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଚି। ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ (Physical Exercise)। ମାତ୍ର ତାହା ନୁହେଁ। ଯୋଗ ଏକ ବିଦ୍ୟା ଯାହା ଆମର ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତଥା ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ଆଣି ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ (Total Personality Development) ରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ବିଜ୍ଞାନ କହେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଶରୀର। ଯାହା ମାଂସ, ହାଡ଼ ଓ ରକ୍ତ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନେଇ ଗଠିତ। ମାତ୍ର ଉପନିଷଦ କହେ ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ପାଞ୍ଚଟି ଲେଖାଏଁ ଶରୀର ରହିଛି। ଯାହାକୁ କୁହାଯାଏ ପଞ୍ଚକୋଷ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :– ଅନ୍ନମୟ କୋଷ, ମନୋମୟ କୋଷ, ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ।



(୧) ଅନ୍ନମୟ କୋଷ (Physical Body) : ଅନ୍ନମୟ ଜଗତ। ଆମେ ବାହାରରୁ ଯାହା ସବୁ ଦେଖୁ ତାହା ହେଉଛି ଆମର ଅନ୍ନମୟ କୋଷ। ଏହା ମାଂସ, ହାଡ଼ ଓ ରକ୍ତ ଆଦିକୁ ନେଇ ଗଠିତ। ଏହାର ଭରଣ ପୋଷଣ ପାଇଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସୁଷମ ତଥା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବା ଦରକାର। କୃଷକମାନେ ଦିନ ତମାମ ସେମାନଙ୍କର କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିଥା'ନ୍ତି। ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମର

ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ ମାତ୍ର କେତେକ କୃଷକ ସେମାନଙ୍କର ଭୁଲ ଜୀବନ ଶୈଳୀ (Wrong Life Style), ବିଶ୍ରାମ ଓ ସଚେତନତାର ଅଭାବ (Lack of Relaxation and Awareness) ଯୋଗୁଁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା, ବେକ ବ୍ୟଥା, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ତଥା ଅମ୍ଳ ଓ ବାୟୁଦୋଷ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ଭୋଗ କରିଥା'ନ୍ତି। ଏହି ସବୁକୁ ଆଖିରେ ରଖି ସେମାନେ କିଛି ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି। ଯୁବକ ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବୟସାନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ମାତ୍ର ଏଠାରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସ (Common Practice)ର ନାମ ଦିଆଗଲା, ଯାହା ସମସ୍ତେ କରିପାରିବେ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା– ଆଙ୍ଗୁଳି ଶକ୍ତି ବିକାଶକ ବ୍ୟାୟାମ, ମଣିବନ୍ଧ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ ବ୍ୟାୟାମ, କହୁଣୀ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ ବ୍ୟାୟାମ, ସ୍କନ୍ଧ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ ବ୍ୟାୟାମ, ଗ୍ରୀବାଶକ୍ତି ବିକାଶକ ବ୍ୟାୟାମ, ପାଦ ସଞ୍ଚାଳନ, ସେତୁ ବନ୍ଧାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧକଟୀ ଚକ୍ରାସନ, ଗରୁଡ଼ାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ରାସନ, ଭୂଜଙ୍ଗାସନ, ଶଲଭାସନ, ବିପରୀତ କରଣୀ ଓ ଶବାସନ ଇତ୍ୟାଦି।

(୨) ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ (Vital/Pranic Body) : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବର ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ରହିଛି। ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ବିନା ଜୀବ ବଞ୍ଚିବା କଷ୍ଟକର। ଆମେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଯେଉଁ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରୁ ତାହା ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ ସଞ୍ଚାର କରିଥାଏ। ମାତ୍ର ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟାନୁସାରେ ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା– ପ୍ରାଣ, ଅପାନ, ସମାନ, ବ୍ୟାନ, ଉଦାନ। ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପଞ୍ଚପ୍ରାଣ କୁହାଯାଏ। ଏହି ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର କାମ ହେଲା ଆମ ଶରୀରରେ ମିଳିତ ଭାବରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା। ଏମାନେ ଆମ ଶରୀରରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବରେ ବହୁ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା– ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି, ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି, ଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି, ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି, ହଜମ ଶକ୍ତି, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ତଥା ପ୍ରଜନନ ଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥା'ନ୍ତି। ପ୍ରାଣଶକ୍ତିରେ ତାରତମ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବେଳେବେଳେ କୃଷକମାନେ ସ୍ନାୟୁଜନିତ ରୋଗ, ଶ୍ୱାସରୋଗ, ବଦ୍‌ହଜମୀ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥା'ନ୍ତି। ମୁଖ୍ୟତଃ ଯେଉଁ କୃଷକମାନେ କଳକାରଖାନାରେ କାମ କରନ୍ତି, ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳ ଏବଂ ଦୂଷିତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ବସବାସ କରନ୍ତି ସେମାନେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟରୁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି କେତୋଟି ସରଳ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସ (Sectional breathing), ନାଡ଼ି

ଶୁଦ୍ଧି (Balancing Pranayama), ସଦନ୍ତ (Sadanta), ଭ୍ରମରୀ (Laya Pranayama) ଏବଂ ନାଦାନୁସନ୍ଧାନ (Nadanusandhana) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ। ପ୍ରାଣାୟାମ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଦିନ ସକ୍ରିୟ ତଥା ସତେଜ କରି ରଖିଥାଏ। ଏହି ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଆମର ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଓ ମନୋମୟ କୋଷ ମଧ୍ୟରେ ସେତୁଭଳି କାମ କରିଥାଏ।

(୩) ମନୋନୟ କୋଷ (Mental Body) : ମନ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବନ୍ଧନ ଓ ମୁକ୍ତିର ମୂଳ କାରଣ। ମନୋବଳକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ କୃଷକମାନେ କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନ କରିବା (ଅନ୍ତତଃ ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ) ଦରକାର। ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଗାଁ'ମାନଙ୍କରେ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସବ, ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ, ଭଜନ, ନୃତ୍ୟ, ପ୍ରବଚନ, ମେଳା ଇତ୍ୟାଦି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସକ୍ରୀୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର। ଯାହା କୃଷକର ମନୋବଳକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ସହିତ ମନରେ ଶାନ୍ତଭାବ ପ୍ରକଟ କରିଥାଏ।

(୪) ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ (Intellect Body) : ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଶାରୀରିକ, ପ୍ରାଣୀକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତର ଭଳି ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଘଟିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ ଦ୍ୱାରା ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତରରେ ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୃଷିମେଳା, କୃଷି ସମ୍ମିଳନୀ, କର୍ମଶାଳା ତଥା ତାଲିମ୍, ଶିବିରରେ କୃଷକମାନେ ଯୋଗ ଦେଇ ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବା ଦରକାର। ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କହୁଥିଲେ– "ଲୋକଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ (Educate the people)। ତୁମେ ଗରିବଙ୍କୁ ଧନ ଦେଇ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ କରାଇବା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ ଯେପରି ସେମାନେ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୋଇ ଶିଖିବେ।" ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କୃଷକ ଉପଯୁକ୍ତ କୃଷିଜ୍ଞାନ ସଂପର୍କୀତ ତାଲିମ୍ ହାସଲ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ। ବେଳେବେଳେ ଯୌଗିକ ସମ୍ବେଦନତା (Yogic Counselling) ମଧ୍ୟ ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତରରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ମରୁଡ଼ି, ଦୁର୍ବିପାକ, ବନ୍ୟା-ବାତ୍ୟା, ଅଂଶୁଘାତ, ଗୋଦାମରେ ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ବଡ଼ଧରଣର ବିପଦ ସମୟରେ କୃଷକ ସମାଜର ମନୋବଳ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଥାଏ। କେହି କେହି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଛେଇ ନଥା'ନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ଗ୍ରାମର ଦାୟିତ୍ୱରେ

ଥିବା ଗ୍ରାମ ସେବକ, କୃଷି ଅଧିକାରୀ ତଥା କୃଷି ଗବେଷକମାନେ କୃଷକମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସାନ୍ତ୍ୱନାମୂଳକ ସମ୍ବେଦନତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯେଉଁଥିରେ କୃଷକମାନେ ଧୈର୍ଯ୍ୟହରା ହୋଇ ନଥା'ନ୍ତି।

(୫) ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ (Blissful Body) : ସୁଖପ୍ରାପ୍ତି ଦୁଃଖ ନିବୃତ୍ତି ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ। ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦରେ ରହିବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଜନ୍ମଗତ ଗୁଣ। ମାତ୍ର ସଂସାରର ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଥିବା ଆମର ଆସକ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଆମେ ଦୁଃଖ ଭୋଗକରୁ। ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତି ପାଇଁ ସଚେତନତା (Awareness) ଦରକାର। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ହାସଲ କରିବା ପରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ଆସେ ତାହା କହିଲେ ନ ସରେ। ଏଥିପାଇଁ କୃଷକ ସମାଜ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଶୀଳ ହେବା ଦରକାର। ଏହା ସହିତ କୃଷକର ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରତି ଉଚିତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ (Proper Attitude) ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। କର୍ତ୍ତବ୍ୟଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏକ ଉତ୍ତମ ବାତାବରଣ (Good Environment) ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଯାହା କେବଳ ଆନନ୍ଦ ହିଁ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ। କୃଷକର ପାରିବାପଣ ତା'ର ଅମାରରେ ଭରିଥିବା ଶସ୍ୟଗଦାରୁ ଜଣାପଡ଼େ।

ଶେଷରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଜଣେ କୃଷକ ତା'ର ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର କର୍ମଫଳରେ ସେ କେବଳ ସୁଖରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରି ନଥାଏ ବରଂ ତା'ର ପରିବାର, ସମାଜ, ରାଜ୍ୟ ତଥା ଦେଶ ଆନନ୍ଦରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରିଥାଏ।

❑ ❑ ❑

ମେଦ ବହୁଳତା ଓ ଯୋଗ

ସୃଷ୍ଟିର ବୈଚିତ୍ରତା ମଧ୍ୟରୁ ମଣିଷ ସମାଜ ଗୋଟିଏ। କିଏ ଲମ୍ବା ତ କିଏ ଗେଡ଼ା। କିଏ ଗୋରା ତ କିଏ କଳା। ପୁଣି କିଏ ପତଳା ତ କିଏ ମୋଟା ଇତ୍ୟାଦି। ଏସବୁ ହେଲା ମଣିଷର ବାହ୍ୟିକ ଗଠନର ଆକାର ଓ ବର୍ଣ୍ଣଗତ ଭିନ୍ନତା। କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ପଞ୍ଚସ୍ତରୀୟ ଚେତନା ରହିଛି। ଯାହାକୁ ଉପନିଷଦ୍‌ରେ ପଞ୍ଚକୋଷ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା– ଅନ୍ନମୟ କୋଷ, ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ମନୋମୟ କୋଷ, ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ।

ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ପୃଥୁଳତାକୁ ମେଦ ବହୁଳତା କୁହାଯାଇଥାଏ। ଯାହାକି ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟର ବୟସ ଓ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ସାଧାରଣ ଓଜନଠାରୁ ଅଧିକ। ଏହି ମେଦ ବହୁଳତାର କାରଣ ଅନେକ ରହିଛି। ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ବଂଶାନୁଗତ, ସ୍ୱଳ୍ପ ବ୍ୟାୟାମ, ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ ଏବଂ ବିଳାସ ମୂଳକ ଜୀବନଯାପନ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ। ବଂଶାନୁଗତ ହିସାବରେ ଦେଖିଲେ ଯଦି ବାପା, ମାଆ ଉଭୟ କିମ୍ବା ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ କେହି ମୋଟା ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ ମୋଟା କିନ୍ତୁ କମ୍ ଖାଆନ୍ତି ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ଓଜନ କମ୍ ହୁଏ ନାହିଁ, ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ପତଳା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ଓ ବ୍ୟାୟାମ କମ୍ କରନ୍ତି ମାତ୍ର ଶରୀରର ଓଜନ ଆଦୌ ବଢ଼େ ନାହିଁ। ଏହା ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ଗଠନ ଶୈଳୀ ଯୋଗୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଆଜିକାଲି ସ୍କୁଲ୍ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଶ୍ରେଣୀ ଶିକ୍ଷା ଓ ଟିଉସନ୍ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିବାରୁ ସମୟ କମ୍ ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖେଳପଡ଼ିଆର ଅଭାବ ଆଦି କାରଣରୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଇଥାଆନ୍ତି। ଭୁଲ୍ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଥାଏ। ଯାହାକି ଶରୀରରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଚର୍ବି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ।

ଆଜିର ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ଆମେ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ପାରିଛେ, ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ। ମାତ୍ର ଏହା ସହିତ ବିଳାସମୟ ଜୀବନର ଅନ୍ତରାଳରେ ଆଳସ୍ୟତାକୁ ଏବଂ ମାନସିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟତାକୁ ଆମେ ସ୍ୱାଗତ କରି ଚାଲିଛେ। ଯୁବ ପିଢ଼ି ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଟିଭି, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଓ ମୋବାଇଲ୍

ଫୋନ୍ ସହ କଟାଇ ପାରନ୍ତି । କେବଳ ରିମୋର୍ଟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମକୁ ତୀବ୍ର କରି ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ଶାରୀରିକସ୍ତରରେ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇପାରେନା। ଏହା ସହିତ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଉଚ୍ଚମାନର କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ମୃଦୁ୍ୟ ପାନୀୟ ଓ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ମଧ୍ୟ ମେଦ ବହୁଳତାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ।

ଇଂରାଜୀରେ କୁହାଯାଇଛି– "Obesity is not a disease but a condition" ଅର୍ଥାତ୍ ମେଦବହୁଳତା ବା ପୃଥୁଳତା ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ ମାତ୍ର ଏହା ଏକ ଅବସ୍ଥା । ଅତ୍ୟଧିକ ମେଦ ବହୁଳତା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକତାସ୍ତରରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :–

୧ । ମୋଟା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଶରୀରକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ସହିତ କୌଣସି ଜିନିଷ ରଖିବା କିମ୍ବା ଉଠାଇବାରେ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥା'ନ୍ତି ।

୨ । ମୋଟା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଦୌଡ଼ିବା ଓ ସିଡ଼ି ଉଠିବା କିମ୍ବା ଓହ୍ଲାଇବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ରୁଦ୍ଧ ହେବା ଭଳି ମନେ କରନ୍ତି ।

୩। ମୋଟା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ଯୋଗୁ ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା ଓ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

୪ । ମୋଟା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଓ ଆରାମ କରିବା କାରଣରୁ ବଦହଜମୀ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ୟା ଭୋଗ କରିଥାଆନ୍ତି ।

୫ । ମୋଟା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମେଦ ବହୁଳତା ଏକ ରୋଗ ନ ହେଲେ ହେଁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ତଥା ଭୁଲ୍ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ମଧୁମେହ, ହୃଦରୋଗ ଓ ଶ୍ୱାସରୋଗ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଆନ୍ତି ।

୬ । ଅତ୍ୟଧିକ ମେଦ ବହୁଳତା ଯୋଗୁ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନେ କର୍ମ ନିଯୁକ୍ତି ଓ ବୈବାହିକ ମନୋନୟନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

୭ । ମେଦ ବହୁଳତା କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧିକ ଝାଳ ବୁହେ, ନିଦ ଆସେ, ଶରୀରରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଉତ୍ସୁକତାର ଅଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

୮ । ମେଦ ବହୁଳତା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ପ୍ରସବ ସମୟରେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁ କିମ୍ବା ଉଭୟ ମାଆ ଓ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି ।

୯ । ମୋଟା ବ୍ୟକ୍ତି ସହଜରେ ଉଠାବସା କରିପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ବସ୍ କିମ୍ବା

ରେଳରେ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ସହଯାତ୍ରୀମାନେ ବସିବାକୁ ସ୍ଥାନ ଦେବାରେ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରିଥାଆନ୍ତି ।

୧୦ । ସେଣ୍ଡେଟାରୀ ଲାଇଫ ଷ୍ଟାଇଲ୍ (Sendentary lifestyle) ଯୋଗୁଁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ମେଦ ବହୁଳତା ଏକ ବିରାଟ ସାମାଜିକ ତଥା ଜାତୀୟ ସମସ୍ୟା ରୂପେ ଦେଖା ଦେଇଛି । ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଭାରତରେ ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗିଛି । Obesity is becoming Globesity । ଏହା କେବଳ 'ଜଣ'ର ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ ବରଂ 'ଗଣ'ର ସମସ୍ୟା ରୂପେ ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ବିରାଜମାନ ହୋଇଛି ।

ମେଦ ବହୁଳତା ସମସ୍ୟାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗରେ କେତେକ ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ରହିଛି ।

(କ) ଅନ୍ନମୟ କୋଷ : ମେଦ ବହୁଳଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଖାଦ୍ୟର କ୍ୟାଲୋରୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ସହିତ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା : ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲ, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ ଓ ମିଠା ପ୍ରଭୃତି ତ୍ୟାଗ କରିବା ଦରକାର। ଭୋକ ଲାଗିବା ସମୟରେ ହିଁ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ଇଂରାଜୀରେ ଏକ ପ୍ରବାଦ ଅଛି – 'Eat liquids and drink solids' ଭୋଜନ ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ସରଳ ଓ ସାକାହାର ହେବା ଦରକାର । ଯେଉଁଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସାଲାଡ଼୍, ସବୁଜ ପରିବା ଓ ଫଳ ଇତ୍ୟାଦି ରହୁଥିବ ।



ଦେହରେ ଜମି ରହିଥିବା ଅଧିକ ଚର୍ବିକୁ କମାଇବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ (Morning walk) ସନ୍ତରଣ (Swimming) ସ୍ଥିର ଦୌଡ଼ (Jogging), ଡ଼େଇଁବା (Jumping), ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଯୋଗସନ ଯଥା :– ଅର୍ଦ୍ଧକଟୀ ଚକ୍ରାସନ, ତ୍ରିକୋଣାସନ, ପରିବର୍ତ୍ତ ତ୍ରିକୋଣାସନ, ଉତ୍ଥାନ ପାଦାସନ, ନାବାସନ, ହଳାସନ, ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ, ଶଲଭାସନ, ଧନୁରସନ, ଅର୍ଦ୍ଧମତ୍ସେନ୍ଦ୍ରାସନ ଓ ବକ୍ରାସନ ଇତ୍ୟାଦି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର। ଅଭ୍ୟାସ ମଝିରେ ମଝିରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ। ନିଜର ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ବଗିଚାରେ ପାଣି

ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଘରେ ପୋଷା କୁକୁର ଥିଲେ ତାକୁ ବୁଲାଇବାକୁ ନିଅନ୍ତୁ।

(ଖ) ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ : ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଅଭ୍ୟାସ (Breathing Exercise), ସୂର୍ଯ୍ୟାନୁଲୋମା ବିଲୋମା (Right nostril Breathing) ପ୍ରାଣାୟାମ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଜଳଖିଆ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଓ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ୨୭ ଥର ଲେଖାଏଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନୁଲୋମା ବିଲୋମା ପ୍ରାଣାୟମ ବା ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ (Alternative Nostril Breathing) ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

(ଗ) ମନୋମୟ କୋଷ : ମେଦ ବହୁଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବେ କେବେ ଅବସାଦ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଯୋଗ ବିମର୍ଷ (Yogic Councelling) ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଜିଭ (Tongue) ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଥାଏ। ମନରେ ଥିବା ଉତ୍କଣ୍ଠା ବା ବ୍ୟଗ୍ରତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆବର୍ତ୍ତନ ଧ୍ୟାନ (Cyclic Meditation)ର ଅଭ୍ୟାସ ଦିଆଯାଇପାରେ।

(ଘ) ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ : ମେଦ ବହୁଳତା ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ସଂପର୍କରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ (Proper knowledge) ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ କିଭଳି ପରିଚାଳନା (Manage) କରିବେ ସେଥି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ।

(ଙ) ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ : ମେଦ ବହୁଳ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜର ସଂକୋଚ ଭାବ ଦୂର କରି ଦଳଗତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଚାଲିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ଆମେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ମେଦବହୁଳତା, ପୃଥୁଳତା ବା ମୋଟା ପଣ ଏକ ରୋଗ ନ ହେଲେ ହେଁ ନୀରବ ଦଂଶକ (Silent killer) ଭାବେ ଅନେକ ରୋଗ ତଥା ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଆଦି ସମସ୍ୟାର ଜନକ ହୋଇଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତି କେବେ କେବେ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ବରଣ କରିଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ରହିଛି। ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଚେତନତା ଓ ଦୈନିକ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମନୁଷ୍ୟର ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବ ଏବଂ ନିଜେ ସୁଖ ଶାନ୍ତିରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ସହ ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ସୁଉପଯୋଗୀ ମନୁଷ୍ୟ ଭାବେ ଆନନ୍ଦରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ। ଏହା ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ। ❑ ❑ ❑

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ
ବ୍ୟାଧି ଓ ତା'ର ପ୍ରତିକାର

ପ୍ରତିଷେଧ ଚିକିତ୍ସା ଠାରୁ ଉତ୍ତମ (Prevention is better than Cure)। ଏହି ଚିରନ୍ତନ ପ୍ରବାଦଟି ନିଶାରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ। ମଣିଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ମାତ୍ରର ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଅଫିମ, ମଦ, ହେରୋଇନ୍ ବା କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ତିଆରି ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟମାନ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ। ଯେ କୌଣସି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ମଣିଷ ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦଜ୍ଜନକ। ଥରେ ନିଶା ଜାଲରେ ପଡ଼ିଲେ ଏଥିରୁ ମୁକୁଳିବା ବହୁତ କଷ୍ଟସାଧ ହୋଇଥାଏ। ଏ ସବୁର ଭୟଙ୍କର ଫଳାଫଳ; ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ରୋଗ ନଚେତ୍ ଅପମୃତ୍ୟୁ। ନିଶାଭ୍ୟାସ ସଂପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ମତ। କେତେକ କହନ୍ତି ନିଶା ସେବନ ଏକ ନୈତିକ ସ୍ଖଳନ। କେତେକ କହନ୍ତି ନିଶାଭ୍ୟାସର କାରଣ ହେଲା ଦୁର୍ବଳ ମନୋବଳ। ଅନ୍ୟମାନେ କହନ୍ତି ନିଶା ସେବନ୍ ଏକ ଅପରାଧ ବା ପାପ। ଏ ସଂପର୍କରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଗବେଷଣା ପରେ ନିଶାଭ୍ୟାସକୁ ଏକ 'ରୋଗ' ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। ନିଶା ସେବନ ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ପରି ଏକ 'ରୋଗ' ବା 'ବ୍ୟାଧି'।

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ; ଯଥା ଉତ୍ତେଜକ ଏବଂ ନିଷ୍ଚେତକ। ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ମଣିଷ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରକାରର ବିଷ, ଯାହାକି ମାନସିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଅନେକ କ୍ଷତି ଘଟାଏ।

ନିଶା ସେବନର ଅନେକ ମାଧ୍ୟମ ଅଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା– ବଟିକା ଗିଳିବା, ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଉତ୍ତାପ ଦ୍ୱାରା ବାମ୍ପ କରି ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଭିତରକୁ ନେବା ଏବଂ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ସିଧାସଳଖ ରକ୍ତସ୍ରୋତରେ ମିଶାଇବା।

ମଦ, ନିଶା ବଟିକା, ହାସିସ୍, କାନାବି, ଗଞ୍ଜେଇ, ହେରୋଇନ୍, ଅଫିମ, ଭାଙ୍ଗ, ସ୍ମାକ୍, ଏଲ୍.ଏସ୍.ଡ଼ି., ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଏବଂ କୋକେନ୍ ଆଦି ସବୁ ହେଉଛି ଚୋରା ନିଶା ଔଷଧ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶାସକ୍ତ କି ନୁହେଁ– ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣରୁ ଜାଣିପାରିବା–

୧) ନିଜକୁ ନିଶାସକ୍ତ ବୋଲି ନ ମାନିବା।
୨) ଆଖି ଲାଲ୍ ହୋଇ ଫୁଲିଯିବା, ଅବସନ୍ନତା ଓ ନିଦ ଲାଗିବା।
୩) ବାନ୍ତି ହେବା, କାଶ ହେବା ଓ ଶରୀରରେ ଦରଜ ହେବା।
୪) ଟଳମଳ ଚାଲି ଓ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ।
୫) ଶରୀରରୁ ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ପ୍ରକାରର ଗନ୍ଧ ବାହାରିବା।
୬) ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅପଚେଷ୍ଟା ଓ ମିଥ୍ୟା କହିବା।
୭) ସହଜରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଯିବା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ାପଣ ଓ ବିନା କଥାରେ ତର୍କବିତର୍କ କରିବା।
୮) ବାହୁ, ଅଙ୍ଗୁଳି କିମ୍ବା ଶରୀରରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନେବାର ଚିହ୍ନ ତଥା ପୋଷାକ ଉପରେ ରକ୍ତଦାଗ।
୯) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ହଠାତ୍ ଅବନ୍ନତି ଘଟିବା ଓ କ୍ଷୁଧାହାନି।
୧୦) ଅଧ୍ୟୟନ, ଖେଳ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଗ୍ରହର ଅଭାବ।
୧୧) ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଘରୁ କିମ୍ବା ଆଖପାଖରୁ ଧଳା ଅଥବା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ପାଉଡ଼ର ପୁଡ଼ିଆ, ଖଣ୍ଡିଆ ସିଗାରେଟ୍, ବିଡ଼ି ଏବଂ ସିରିଞ୍ଜ୍ ପ୍ରଭୃତି ମିଳିବା।
୧୨) ପାଇଖାନା ଗଲେ ବହୁତ ବିଳମ୍ବରେ ଫେରିବା।
୧୩) ଲେଖିଲାବେଳେ କିମ୍ବା କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ଦେଲାନେଲାବେଳେ ହାତ ଥରିବା ଇତ୍ୟାଦି।

ମାତ୍ର ଏସବୁର କୁ-ପ୍ରଭାବ ଅନେକ :-

୧) ନିଶା ସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ।
୨) ଟଙ୍କା ପଇସାର ଅପବ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ। ଏପରିକି ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତିର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ଯାଇ ଚୋରି କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଛାଏ ନାହିଁ।
୩) ଚିନ୍ତା କରିବା ତଥା ବୁଝିବା ଶକ୍ତି କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
୪) ଯଦି ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗେ, ତେବେ ଦିନକୁ ଦିନ ତା'ର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ।
୫) ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୂପେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ।
୬) ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାସେବନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପାରିବାରିକ ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ

ଦିଗକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ଧକାରମୟ କରିଥାଏ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କରେ ଖାପଛଡ଼ା ଦେଖାଦିଏ।

୭) ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ତଥା ଯକୃତ ଉପରେ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ତେଣୁ ମଣିଷର ସୂକ୍ଷ୍ମକାର୍ଯ୍ୟ :– ବୁଦ୍ଧି, ବିଚାର, ବିବେକ, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାଧାରଣ ଆଚାର ବ୍ୟବହାରର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ।

୮) ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଛୁଞ୍ଚର ସାମୁହିକ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଜଟିଳ ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତରକ୍ତ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଘଟିଥାଏ। ସେଥିରୁ ଦୁଇଟି ଭୟଙ୍କର ତଥା ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଯଥା– ଏଡ଼ସ୍ ଏବଂ ହେପାଟାଇଟିସ୍ 'ଖ' (ଯକୃତ ରୋଗ) ଦେଖା ଦେଇଥାଏ।

୯) ନିଶାସେବନ କଳକାରଖାନାର ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ କରେ। ଫଳରେ କାରଖାନାର ଉତ୍ପାଦନ ଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

୧୦) ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିଶା ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରଭାବ ତା'ର ଶିଶୁ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ।

୧୧) ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତିମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ଚିନ୍ତାଶୀଳ ଓ ଅବନମିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି।

୧୨) ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆଣିବା ସହିତ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ପାକସ୍ଥଳୀ କ୍ଷତି, ମୂତ୍ରାଶୟରେ କ୍ଷତ ଇତ୍ୟାଦି ବହୁତ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ରୋଗ ଘଟାଇ ନିଶା ସେବନକାରୀଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପକାଇଥାଏ।

ନିଶା ନିବାରଣରେ ପୋଲିସ୍ ବିଭାଗର ଭୂମିକା :–

ନିଶା ନିବାରଣରେ ପୋଲିସ୍ ବିଭାଗର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ନିଷିଦ୍ଧ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା, ବିକ୍ରି କରିବା ତଥା କ୍ରୟ କରିବା ଏକ ଅପରାଧ। ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଚୋରା କାରବାର ବନ୍ଦ କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ଲୋକଙ୍କୁ ସହଜରେ ନମିଳିପାରିବ, ସେଥିରେ ପୋଲିସ୍ ବିଭାଗ ଅଶେଷ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ପାରିବ। ତେଣୁ ନିଶା ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ? ଲୋକମାନେ ଏଥିପ୍ରତି କିପରି ଆସକ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ? ନିଶାସକ୍ତମାନଙ୍କୁ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରିବ ? ଏହି ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କେଉଁଠାରେ ମିଳୁଛି ? ଏବଂ ସମାଜର କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନେ ଏହି ନିଶା ସେବନ ପ୍ରତି

ସହଜରେ ଆକୃଷ୍ଟ। ଏସବୁ କଥା ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ।

କ) ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଚୋରାବେପାରୀଙ୍କୁ ଠାବ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବି.ଏସ୍.ଏଫ୍., କୋରିଅର ସେବା, ଆଇନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ବ୍ୟାଙ୍କ୍, ଭୂତଳ ଓ ବାୟୁ ପରିବହନ କମ୍ପାନୀ ଏବଂ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ଖ) ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଆଚରଣ ଆଦର୍ଶନୀୟ ହେବା ଉଚିତ୍ ଓ ସେ ଅପରାଧୀମାନଙ୍କ ସଂଗେ କଠୋରଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ତା'ହେଲେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମନରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଭୟ ସଞ୍ଚାର କରିପାରିବେ।

ଗ) ନିଷିଦ୍ଧ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବିଷୟଙ୍କ ଆଇନ୍ ଯେପରି କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବରେ ଲାଗୁହେବ, ତଥା ଏଥିରେ ଅପରାଧୀମାନେ ଧରା ପଡ଼ିପାରିବେ ସେଥିପାଇଁ ଏହିସବୁ ଆଇନ୍ ବିଷୟରେ ପୋଲିସ୍ ବିଭାଗ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଅବଗତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଘ) ପୋଲିସ୍ କର୍ମଚାରୀମାନେ ନିଜନିଜ ଅଧୀନସ୍ଥ ଅଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ବାସିନ୍ଦାମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରୁଥିବେ, କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ କୌଣସି ଛୋଟ କିମ୍ୱା ବଡ଼ ନିଶା ଔଷଧ ଚୋରା ବେପାରୀ ଯଦି ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା କୌଣସି ଗୃହ କିମ୍ୱା ଯାନ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଏ, ତେବେ ସେ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପାଇପାରିବେ।

ଙ) ପୋଲିସ୍ ବିଭାଗଦ୍ୱାରା ଜଗତ କରାଯାଉଥିବା କିମ୍ୱା ପୋଲିସ୍‌କୁ ମିଳିଥିବା ଫଟୋ, ନମୁନା କିମ୍ୱା ନିଷିଦ୍ଧଥିବା ନିଶା ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ଅପରାଧୀ ସହ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟଙ୍କ ପାଖରେ ଜମା କରିଦେବାକୁ ହେବ। ତାହା ପ୍ରମାଣ ରୂପେ ଧରାଯିବ।

ନିଷିଦ୍ଧ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବେପାରୀ ଓ ସେବନକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ "ନାରକୋଟିକ୍ ଡ୍ରଗସ୍ ଓ ସାଇକୋଟ୍ରୋପିକ୍ ସବଷ୍ଟାନସେସ୍ ଆକ୍ଟ– ୧୯୮୫" ଅନ୍ତର୍ଗତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦଣ୍ଡବିଧାନ କରାଯାଇଛି।

୧) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ କମ୍‌ମାତ୍ରାରେ ନିଶା ଔଷଧ ନିଜ ପାଖରେ ରଖିଲେ– ୬ମାସରୁ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜେଲ୍ ଦଣ୍ଡ, ଜୋରିମାନା କିମ୍ୱା ଉଭୟ।

୨) କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ନିଷିଦ୍ଧ ଔଷଧ/ଦ୍ରବ୍ୟର ଚାଷ, ଉତ୍ପାଦନ ସଂଗ୍ରହ, ବେପାର, ଆମଦାନୀ କିମ୍ୱା ରପ୍ତାନୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରହିଥାଏ କିମ୍ୱା ସେହି ସବୁ ଅପରାଧ

ନିମନ୍ତେ ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟ ଦେଉଥାଏ ଅବା ସେଭଳି ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ରରେ ଜଡ଼ିତଥାଏ ତେବେ–

କ) ପ୍ରଥମ ଥର ଧରା ପଡ଼ିଲେ ନ୍ୟୁନତମ ଦଣ୍ଡ ୧୦ ବର୍ଷର ସଶ୍ରମ କାରାଦଣ୍ଡ ଓ ଏକ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଜୋରିମାନା ଏବଂ ଅଧିକତମ ଦଣ୍ଡ ୨୦ ବର୍ଷର ସଶ୍ରମ କାରାଦଣ୍ଡ ଓ ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଜୋରିମାନା ଦେବେ।

ଖ) ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଧରାପଡ଼ିଲେ ୧୫ ବର୍ଷର ସଶ୍ରମ କାରାଦଣ୍ଡ ଓ ଦେଢ଼ ଲକ୍ଷ ଜୋରିମାନା ନ୍ୟୁନତମ ଦଣ୍ଡ ଏବଂ ଅଧିକତମ ଦଣ୍ଡ ଭାବରେ ୩୦ ବର୍ଷର ସଶ୍ରମ କାରାଦଣ୍ଡ ଓ ୩ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଜୋରିମାନା ଦେବେ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଅପରାଧ ବାରମ୍ବାର କରିଲେ ଏବଂ ଆଇନ୍‌ରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଥିବା ପରିମାଣ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ନିଷିଦ୍ଧ ନିଶା ଔଷଧ ପାଖରୁ ବାହାରିଲେ ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ। ଏହି ସବୁ ଅପରାଧରେ ଲିପ୍ତ ଥିବା ନିଶା ଔଷଧ ବେପାରୀଙ୍କର ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି, ଟଙ୍କା, ଘର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜିନିଷ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କୀୟ କିମ୍ବା ସହାୟକ ଯାହାଙ୍କ ନାମରେ ଥାଉ ପଛକେ, ତାହାକୁ ବାଜ୍ୟାପ୍ତି କରାଯାଇପାରେ।

ନିଶା ନିବାରଣରେ ଜନ ସଚେତନତା :–

ନିଶା ନିବାରଣ ପାଇଁ ଜନ ସଚେତନତା ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏହି ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ। ଏଥିପାଇଁ ସହର ଓ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଗଣ-ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାଧ୍ୟମରେ ମଦ୍ୟାପନ ଓ ନିଶା ସେବନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ, ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ଏବଂ ଏହାର ନିରାକରଣର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଶିକ୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଚଳନ କରିବା ଦରକାର। ନିଶାସେବନର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ତାଲିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଆଲୋଚନା ଚକ୍ର ଏବଂ କର୍ମଶାଳା ଇତ୍ୟାଦିର ଆୟୋଜନ ଇତ୍ୟାଦି ଆବଶ୍ୟକ। ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନମାନଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ, ପଲ୍ଲୀ ଓ ବସ୍ତିବାସିନ୍ଦା, କାରଖାନାର ଶ୍ରମଜୀବି ଅଞ୍ଚଳ, ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଇତ୍ୟାଦିରେ ବକ୍ତୃତା, ଆଲୋଚନା, ଏକକ ଅଭିନୟ, ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର, ଭିଡିଓ, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର, ପୋଷ୍ଟର, ପ୍ରଚାର ପତ୍ର, ଖବରକାଗଜ, ଦୂରଦର୍ଶନ ଓ ଆକାଶବାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ନିଶା ନିରୋଧ ସଂପର୍କୀତ ସଚେତନତାମୂଳକ ବାର୍ତ୍ତା ପହଞ୍ଚାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

ନିଶା ନିବାରଣର ଚିକିତ୍ସାଶୈଳୀ :–

ଜଣେ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଶୈଳୀ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ। ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ରାଜି ନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା। ନିଶା ସେବନକାରୀଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଓ ତାକୁ ସମାଲୋଚନା ବା ନିନ୍ଦା ନ କରି ତା' ସହିତ ବନ୍ଧୁତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ କରି ତା'ର ଏହି ଅବସ୍ଥାର କାରଣ କ'ଣ ହୋଇଥାଇପାରେ ଆମେ ଶୁଣିବା ଦରକାର। ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ବନ୍ଧୁ ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛୁମାନେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଶୁଝାଇ ନିକଟସ୍ଥ ନିଶା ନିବାରଣ କେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ରୋଗୀ ମନରେ ଉତ୍ସାହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦରକାର।

୧) ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚିହ୍ନଟ ଓ ପଞ୍ଜିକରଣ ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନୀ ଲିଖନ ଓ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରାଯାଇଥାଏ।

୨) ସାମାଜିକ, ମାନସିକ ତଥା ଅର୍ଥନୈତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ 'ନିଶାସକ୍ତ' ହୋଇଥା'ନ୍ତି। ତେଣୁ ଉଭୟ ପୋଲିସ୍ ଓ ଡାକ୍ତରମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଇ ତାଙ୍କର ମନୋବଳକୁ ଉଚ୍ଚ କରନ୍ତୁ। ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ମୂଳ ମାନସିକ କାରଣରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଏକ ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ ଓ ଦମ୍ଭର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ହୀନ ମନୋବଳ, ଦୁର୍ବଳ ଆତ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟୟ ଇତ୍ୟାଦି ଦୂର ହେବ। ଏହି ପରାମର୍ଶ (Counselling) କେବଳ ଉଚ୍ଚ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ପରାମର୍ଶଦାତା (Counsellor)ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଦଳଗତ ପରାମର୍ଶ (Group Counselling) ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଧ୍ୟମ, ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀମାନେ ପାରସ୍ପରିକ ଅନୁଭୂତି ବିନିମୟଦ୍ୱାରା ନୂଆ ତଥ୍ୟ ପାଇପାରନ୍ତି।

୩) ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବେ ଉଚ୍ଚ ତାଲିମ୍‌ପ୍ରାପ୍ତ ଆଧୁନିକ ଭେଷଜ ଡାକ୍ତର ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ପ୍ରଦାନ କରିଥା'ନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀମାନେ ନିଶା ପରିତ୍ୟାଗ ଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯଥା– ଶାରିରୀକ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ନିଦ ନ ହେବା, ପତଳା ଝାଡ଼ା, ହାଇ

ଆସିବା, ଆଖିରୁ ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବା ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଉପସମ ଲାଭ କରିଥା'ନ୍ତି। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧୦ ଦିନରୁ ୧ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ।

୪) ନିଶାସକ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କୁ ନିଜ ଘରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ନିଜଘରଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଥିବା ଚିକିତ୍ସାଳୟ, ନିଶାମୁକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଯୋଗ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇଲେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ। ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଆବାସିକ (Residential) ହେବା ଦରକାର। ଯେଉଁଥିରେ ରୋଗୀକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଚିକିତ୍ସକ (ମାନେ) ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଥା'ନ୍ତି।

ନିଶା ନିବାରଣରେ 'ଯୋଗ'ର ଭୂମିକା :–



ନିଶାରୋଗୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ସକ୍ଷମ ଅନୁସାରେ କିଛି ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଜଣକୁ କେବଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ଶିଖେଇ ଦେଲେ ଯେ ଏହା ସେ ତା'ର ଘରେ ବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନୁସରଣ କରି ଚାଲିବେ ତାହା ନୁହେଁ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା (Motivation) ଦରକାର। ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସର ଉପକାରିତା ଓ ଅପକାରିତା ବିଷୟରେ ଭଲଭାବରେ ଜାଣିବା ଦରକାର। କେତେକ ନିଶାସକ୍ତଙ୍କୁ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପରେ ଅନୁଭୂତିରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆସନ ଅପେକ୍ଷା କେତେକ ସହଜ ଓ ସରଳ ଯୌଗିକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଅଭ୍ୟାସ, ପ୍ରାଣାୟାମ, କ୍ରିୟା, ଧ୍ୟାନ, ଭଜନ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଆଦି ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିଛି। ମାତ୍ର ଏସବୁ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ତଥା ତାଲିମ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସକ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା, ବୟସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷମତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ଦରକାର। ତେଣୁ ସେ ସଂପର୍କରେ ଅଭ୍ୟାସର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ ଦିଆଗଲା–

୧– ଅନ୍ନମୟ କୋଷ :– ଖାଦ୍ୟ (Diet), ତ୍ରାଟକ, ଜଳନେତି, ସୂତ୍ର ନେତି, ବମନ ଧୌତି, ଶଙ୍ଖ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ କ୍ରିୟା (Yogic Detoxification Programmes), ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ

(Loosening Exercise), ନିର୍ବାଚିତ ଯୋଗାସନ ସମୂହ (Selected Yoga Postures)

୨– ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ :– କପାଳଭାତି, ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଅଭ୍ୟାସ (Breathing Practices), ଭ୍ରମରୀ, ଶୀତଳୀ, ଶୀତ୍କାରୀ, ସଦନ୍ତ ପ୍ରାଣାୟାମ (Pranayama)।

୩– ମନୋମୟ କୋଷ :–ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ, ଭଜନ, ପ୍ରାର୍ଥନା (ସ୍ୱଧର୍ମ ଅନୁସାରେ), ସ୍ତୋତ୍ର, ଉଚ୍ଚାରଣ (Chantings)।

୪– ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ :–ବକ୍ତୃତା ବା ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ (Lecture) ଶ୍ରବଣ, ଯୌଗିକ ପରାମର୍ଶ (Yogic Counselling)।

୫– ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ :–ଯୌଗିକ କ୍ରୀଡ଼ା (Yogic Games), ଆନନ୍ଦମେଳା (Happy Assembly), ରୁଚି ଭିତ୍ତିକ କର୍ମଯୋଗ।

ଅନୁସରଣ ଓ ପୁନର୍ବାସ (Follow-up and Rahabilitation) :–

ଉପରୋକ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ‘ନିଶାମୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି’କୁ ରୂପାୟିତ ହୋଇଥାଏ ଏବ ପୁଣି ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ତତଃ ମାସରେ ଥରେ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆସିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଯଦି ଦୂରତା କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଅଥବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ରୋଗୀ ଆସି ନପାରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କିମ୍ବା ପତ୍ରମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଯୋଗାଯୋଗ ଗୋପନୀୟ ରଖାଯିବାର ନିର୍ଭର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଆଯାଇଥାଏ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କେହି ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ବା ଆତ୍ମୀୟ ଲୋକ ନିଶା କବଳରେ ପଡ଼ିଯାଇଥା’ନ୍ତି, ଆଶା ହରାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ମୁକୁଳିବାର ବାଟ ରହିଛି। ‘ନିଶା ସେବନ ବ୍ୟାଧି’ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ଭଲ ହୋଇପାରିବ। କିନ୍ତୁ ଆରମ୍ଭରୁ ନିଶା ସେବନକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କରି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ। ‘‘ବିଭିନ୍ନ ନିଶା ସେବନ କଲେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଲେଶ ଲାଘବ ହୋଇପାରିବ’’ – ଉକ୍ତିଟି ଏକ ସାମାଜିକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ। ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସୁଷମ ତଥା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟସହ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରୟୋଜନ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଶାନ୍ତ ସୌହାର୍ଦ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ତଥା ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଯାପନ ଆବଶ୍ୟକ।

ନିଶା ସେବନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷତି ଘଟିବା ସହିତ ଅସଂଖ୍ୟ ସାମାଜିକ ତଥା

ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅବନତି ସହ ସମାଜ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ। ତେଣୁ ନିଶାଭଳି ଏକ ବ୍ୟାଧିକୁ ଲୋପ କରିବାର ନୈତିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ରହିଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମସ୍ୟା ଭଳି ଏହାର ମଧ୍ୟ ସମାଧାନ ରହିଛି। କେବଳ ଆମମାନଙ୍କର ନିଷ୍ଠାପର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ରହିଲେ ହିଁ ଆମେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଢ଼ିପାରିବା; ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ।

ତଥାପି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନେକ ଛଅ ମାସରୁ ବର୍ଷେ/ଦୁଇବର୍ଷ ନିଶାମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ବଶତଃ ପୁଣି ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ଶତକଡ଼ା ୭୦ଭାଗ ରୋଗୀ ଏହି ବିଫଳତାର ଅନ୍ଧକାରକୁ ପୁଣି ଫେରିଯାଆନ୍ତି। କିନ୍ତୁ 'ନିଶାରୋଗ'ର ଏହା ଅନ୍ୟ ଏକ ଲକ୍ଷଣ। ତେଣୁ ନିରାଶ ନ ହୋଇ ସେମାନଙ୍କୁ ପୁନଶ୍ଚ ଚିକିତ୍ସା ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯିବା ଦରକାର। ଆମେ ସମସ୍ତେ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର– ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସହୃଦୟତା, ସ୍ନେହ, ସଦିଚ୍ଛା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୟୋଜନ। ପରିବାର ସଦସ୍ୟ, ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ଓ ସ୍ୱଜନଙ୍କ ସହଯୋଗ ହିଁ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ କାମ୍ୟ।

କିନ୍ତୁ ହାୟ ! ଦୈନିକ ଖବରକାଗଜ ପୃଷ୍ଠା ଓଲଟାଇଲେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି– ଠକ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କ ଜଟାରେ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଚାଲାଣ, ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରର ଜ୍ୟାମିତି ବକ୍ସରୁ ଅବକାରୀ ଦ୍ରବ୍ୟ ଜବତ, ପୁଣି କେଉଁଠି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଉପରେ କଟକଣା ଲାଗୁ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ପୋଲିସ୍ ଅଫିସରଙ୍କ ନିଶାପାନ ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ। ଆଇନ୍‌କୁ ଆଖି ଠାର ମାରି ଆମେ କେତେ ଦିନ ବଞ୍ଚିପାରିବା ? ସରକାର କର (Tax) ପାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଦେଶୀ ବିଦେଶୀ ମଦଦୋକାନୀଙ୍କୁ ସ୍ୱୀକୃତି (Licence) ନ ଦେଇ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରିପାରିବେ କି ? ତେବେ ସାବଧାନ ? ଏହି ନିଶା ଅସଂଖ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ କରିଦେଇଛି :–

(୧) ଗୃହ, ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁ ଶୂନ୍ୟ, (୨) ପାଗଳ, (୩) ସମାଜରୁ ବାସନ୍ଦ, (୪) ରାସ୍ତାର ଭିକାରୀ ଏବଂ ଶେଷରେ (୫) ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାଯୋଗୁଁ ଅକାଳରେ ମୃତ୍ୟୁ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଭାବିବାର ସମୟ ଆସିଛି; ଉଚିତ ସଂକଳ୍ପର ସମୟ ଆସିଛି। ଏ ସବୁ ଆମମାନଙ୍କର ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।

❑ ❑ ❑

ସାଧକଙ୍କ ଜୀବନ ଶୈଳୀ

ଯୋଗ ଏକ ସାଧନା ସମୁଦ୍ର। ଏହାକୁ କଳନା କରିବା କିମ୍ବା ଏହାର ଆଦିଅନ୍ତ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ବଡ଼ କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର। ଆଜିକୁ ଦୀର୍ଘ ୫୦୦୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଭାରତୀୟ ମୁନୀଋଷି ଗଣ ଯାହା ନିଜର ସାଧନାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି; ତାହାକୁ ଏହି ମାନବ ଜାତିର କଲ୍ୟାଣ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରଦାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି। କାରଣ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସୃଷ୍ଟିରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ବୋଲି ପ୍ରତପାଦିତ କରାଯାଇଛି। ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ଯଦି ନିଜେ ଏହି ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାର ସୁନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପଥକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ପାରିଲା ତେବେ ତା'ର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଜୀବଜଗତ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତର ଯଥାଶକ୍ତି ଉପକାର କରିପାରିବ। ତାହା ହିଁ ହେବ ସାଧନାର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ।

ଦୈନିକ ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି-ଗୁରୁଜୀ ପ୍ରତିଦିନ ମୁଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁଛି ହେଲେ ମୋର ଦୈନିକ ଚାଲିଚଳନ ଓ ଜୀବନଯାପନ ଶୈଳୀରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁନି ? ଏହାର ଉତ୍ତର ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ଏହା ହୋଇପାରେ ଯେ ସେହି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ-କାରୀ ଯୋଗ ବୋଲି କହିଲେ କେବଳ କେତେକ ଆସନର ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବୁଝନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟହ କିଛି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଦେଲେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ। ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଏକ ନିମ୍ନ ଧରଣର ବିବେଚନା।

ପ୍ରତିଦିନ ଆମେ ଯାହା ସବୁ କର୍ମ କରୁ ତାହା ହିଁ ଯୋଗ। କିନ୍ତୁ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଆମେ ସେଥିରେ ନିଜକୁ କେତେ ଶୈଥିଲ୍ୟ (Relaxed) ଅନୁଭବ କରୁ, ସେଥି ପ୍ରତି ଆମେ କେତେ ଅନାସକ୍ତ (Unattached) ଏବଂ ଆମର କର୍ମଫଳଟି ଅନ୍ୟ ପାଇଁ କେତେ ପରିମାଣରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ (Dedicated) ଏସବୁ ଆଖିରେ ରଖି ଯେ ସମାଜରେ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀରୁ ରୂପେ ପ୍ରତିପାଦନ କରିଚାଲେ ଏବଂ ଯାହାର ମନ, ବଚନ ଓ କର୍ମରେ ପରୋପକାର ଚିନ୍ତାଥାଏ; ସେ ହିଁ ଜଣେ ଯଥାର୍ଥ ଯୋଗୀ ବା ସନ୍ଥ।

ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବ ଆତ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟୟ। ଆତ୍ମାର ମୁକ୍ତି ଜୀବନର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ତଥା ଶେଷ ଲକ୍ଷ୍ୟ। ତେଣୁ କୁହାଯାଇଛି– "ଆତ୍ମନ୍‌ମୋକ୍ଷାର୍ଥଂ ଜଗଦ୍ଧିତାୟ ଚ।" ତେଣୁ ଜଣେ ସନ୍ଥ, ସାଧୁ ବା ସାଧକ ତା'ର କାମଗୁଡ଼ିକ ଏଭଳି କରିବା ଉଚିତ ଯାହାକି

ନିଜର ଆତ୍ମାର ମୁକ୍ତିରେ ସହଯୋଗ କରୁଥିବ ଏବଂ ଜଗତର ହିତରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରୁଥିବ ।

ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ଦର୍ଶନର ବିଭିନ୍ନ ଶାଖା ଥିଲେ ହେଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟାପକ ଅର୍ଥରେ ଚାରିଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ଯଥା– ରାଜଯୋଗ,କର୍ମଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ ଓ ଭକ୍ତିଯୋଗ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗମାର୍ଗରେ ଆତ୍ମାର ମୁକ୍ତି ଅଛି । ମହାଭାରତରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଯୋଗତତ୍ତ୍ୱ ବୁଝାଇବା ଅବସରରେ କର୍ମଯୋଗ ଓ ଭକ୍ତିଯୋଗ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି । ଜଣେ କର୍ମ କରୁ କରୁ ତା'ର ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରେ ପୁନଃ ଜଣେ ଭକ୍ତିମାର୍ଗରେ ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନ ଓ ନାମ ଜପାଦି ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ପାଳନ କରି ଆତ୍ମମୁକ୍ତି ଲାଭ କରିଥାଏ । ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାରୁ କେତେଜଣ ମହାପୁରୁଷଙ୍କୁ କର୍ମଯୋଗୀ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ସେମାନେ ହେଲେ– ଜାତିର ଜନକ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ, ନେତାଜୀ ସୁଭାଷଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ, ମଦର ଟେରେସା, ଏକନାଥ ରାନାଡ଼େ, ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁ, ଗୌରୀଶଙ୍କର ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ । ଭକ୍ତି ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୀରାବାଇ, ଭୀମଭୋଇ, ସନ୍ଥ ତୁଳସୀ, କବୀର, ନାନକ, ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟ ଓ ସନ୍ଥ ତୁକାରାମ୍ ପ୍ରମୁଖ ଅନ୍ୟତମ । ସାଧକଙ୍କର କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇ ପାରେ ମାତ୍ର ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭିନ୍ନ ନୁହେଁ । ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ଓ ମଦର ଟେରେସାଙ୍କ ଜୀବନୀ ପାଠକଲେ ଜଣାଯାଏ । ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ''ମାନବ ସେବା ହିଁ ମାଧବ ସେବା'' ବାଣୀ ତାଙ୍କର ହୃଦୟ ତନ୍ତ୍ରୀରେ ଗୁଞ୍ଜରିତ ହୋଇ ଉଠୁଥିଲା । ଅନ୍ୟ ଏକ ଉଦାହରଣରୁ ଆମେ ଜାଣି ପାରିବା ଯେ ଅନ୍ଧକବି ଭୀମଭୋଇ ମହିମା ଧର୍ମରେ ଦୀକ୍ଷିତ ହୋଇ ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ କିଭଳି ତାଙ୍କ ପ୍ରାଣରେ ବ୍ୟାକୁଳତା ଭରି ରହିଥିଲା ।

''ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଆରତ ଦୁଃଖ ଅପ୍ରମିତ ଦେଖୁ ଦେଖୁ କିବା ସହୁ
ଏ ଜୀବନ ପଛେ ନର୍କେ ପଡ଼ିଥାଉ ଜଗତ ଉଦ୍ଧାର ହେଉ ।।''

ଯେଉଁ ଯୋଗ ତ୍ୟାଗ, ସେବା, ଉଦାରତା ଓ ପ୍ରେମଧାରା ମନର ଅନ୍ତଃକରଣରୁ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହୋଇ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର (ନର ନାରାୟଣଙ୍କର) ଉପାସନାରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ତାହାକୁ ଭକ୍ତିଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ପରୋପକାର ଏକ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଗୁଣ । ଯାହାର ମନ ପରହିତରେ ଲାଗିଯାଏ; ତାହା ପାଇଁ ଜଗତର କିଛି ଦୁର୍ଲଭ ନୁହେଁ । ଯେ ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନଯୋଗୀ, ସେ ସତ୍ୟର ନିରପେକ୍ଷ ପୂଜାରୀ ହୋଇଥାଏ ଓ ସେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ବିବେକକୁ ନିଜର ପ୍ରଧାନ ସାଧନା ମନେକରିଥାଏ । ଅତଏବ ସମର୍ପଣ

ହେଉଛି ସେହି ପ୍ରଖର ପରାକ୍ରମ ଯେଉଁଠି ନିଜର କ୍ଷୁଦ୍ରତା, ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ଓ ସ୍ୱାର୍ଥପରତାକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ପରମସତ୍ତାଙ୍କ ଦିବ୍ୟତା, ମହାନତାରେ ଏକାକାର ହୋଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ। ରାଜଯୋଗ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଯୋଗ ମଧ୍ୟରେ ରାଜା ସ୍ୱରୂପ। କାରଣ ଏହା ମନୁଷ୍ୟର ମନକୁ ସୁନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ। ସମସ୍ତ ଆସନ ଏହି ରାଜଯୋଗର ଅନ୍ତର୍ଗତ।

ଯେଉଁ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଧର୍ମ ହୋଇ ନ ପାରେ, ଯଜ୍ଞ କରାଯାଇ ନ ପାରେ, ପରୋପକାର ହୋଇ ନ ପାରେ, ସେ ଶରୀର ବ୍ୟର୍ଥ। ଦୁର୍ଲଭ ମାନବ ଜୀବନ ପାଇ ଯେଉଁମାନେ ପରୋପକାର କରି ନଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନିକୃଷ୍ଟ ଓ ନୀଚ ଆଉ କେହି ହୋଇ ନପାରେ। ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଆମକୁ ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମିଳିଛି, ଅନ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଆମକୁ ଯେଉଁ ଅଧିକ ବିଦ୍ୟା, ଧନ, ବଳ ଇତ୍ୟାଦି ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି; ତାହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ ? ସେ ସବୁ କ'ଣ ଖାଲି ଆମର ସ୍ୱାର୍ଥପାଇଁ ମିଳିଛି ? ନା ଆମେ ଅନ୍ୟର ହିତ ସକାଶେ ସେ ସବୁର ଉପଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି ଉପକାର କରିବା ଦରକାର। ଅନ୍ଧ ଏବଂ ବାଟବଣା ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ବାଟ ଦେଖାଇ ଦେବା। ଦୀନ-ଦୁଃଖୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବା। ଆମ ଦୈନିକ କର୍ମର ଏକ ଅଙ୍ଗ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ପରୋପକାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାମ ସ୍ୱର୍ଗ ଆଡ଼କୁ ଏକ ପଦକ୍ଷେପ ସମାନ। ଆମେ ଯଦି ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ତେବେ ପରୋପକାରୀ ହେବା। ପରୋପକାର ଦିବ୍ୟ ଚରିତ୍ରର ପରିଚାୟକ।

ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ମତରେ କର୍ମ, ଉପାସନା, ମନଃସଂଯମ ଅଥବା ଜ୍ଞାନ ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଏକାଧିକ ବା ସମସ୍ତ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ବ୍ରହ୍ମଭାବ ବ୍ୟକ୍ତକର ଓ ମୁକ୍ତହୁଅ। ଏହା ହିଁ ଧର୍ମର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ। ଅର୍ଥାତ୍ ଜଣେ ସାଧକ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ କର୍ମଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, ରାଜଯୋଗ ଏବଂ ଜ୍ଞାନଯୋଗ ଏସବୁ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଏକାଧିକ ଅଥବା ସମସ୍ତ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରେ ମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର ମୁକ୍ତି। ଏତିକି ଯଥେଷ୍ଟ। ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କ ଅନୁସାରେ କର୍ମଯୋଗର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସଜ୍ଞା ହେଲା– ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ କର୍ମସ୍ଥଳୀରେ ମହାନ (Each is great in his own place) ନିଜର ବିଚାର ଓ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିବା ହିଁ କର୍ମଯୋଗ। ଯେପରି ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ

ତା'ର ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ, ଜଣେ ଚିକିତ୍ସକ ତା'ର ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟୀ ତା'ର ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥା'ନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏହା ବିନା ଶିକ୍ଷକର ଭୂଲଧାରଣା ଶହ ଶହ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମନକୁ ଅଜ୍ଞାନରେ କଳୁଷିତ କରିପାରେ, ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ବଦଳରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ରୋଗୀଟି ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଏ, ଉପଭୋକ୍ତା ଉପଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପାଇ ନଥାଏ ଏବଂ ଅପରପକ୍ଷରେ ବ୍ୟବସାୟୀର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ; ସାଧକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେପରି ପ୍ରକୃତଜ୍ଞାନ, ଅନୁଭୂତି ଓ ଦୃଢ଼ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବିଦ୍ୟମାନ ହେଉଥିବା ଦରକାର।

ସାଧକଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗପ୍ରତି ଅଥର୍ବ ବେଦରେ କୁହାଯାଇଛି :

"ଅକାମୋ ଧୀରୋ ଅମୃତଃ ସ୍ୱୟଂଭୂଃ ରସେନ ତୃପ୍ତୋନ କୁତଶ୍ଚନୋନଃ।
ତମେବ ବିଦ୍ୟାନ୍ ନ ବିଭାୟ ମୃତ୍ୟୋରାତ୍ମାନଂ ଧୀରମଜରଂ ଯୁବାନମ୍॥"

(ଅଥର୍ବବେଦ– ୧୦/୮/୪୪)

ଅର୍ଥାତ୍ ପରମାତ୍ମା। ନିଃସ୍ୱାର୍ଥଭାବରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟସହକାରେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ସେବା କରିଥାନ୍ତି। ଯେଉଁମାନେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଏହି ଗୁଣର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ନିର୍ଭୟ ହୋଇ ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିଥା'ନ୍ତି। ଅତଏବ୍ ଜଣେ ସାଧକ ସର୍ବଦା ସରଳ, ସତର୍କ, ନିର୍ଭୟ, ନୀରବ ତଥା ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯାହା ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟର ଅଶେଷ ମଙ୍ଗଳ ସାଧନକରି; ବିଶ୍ୱଶାନ୍ତିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଅତଏବ ଜଣେ ସାଧକ ନିଜକୁ ଭୟ, ଲଜ୍ୟା ଓ ଆଳସ୍ୟଠାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖି ଏହି ସଂସାରରେ ଝଡ଼ର ପତ୍ର ଭଳି ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ଉଚିତ। ଝଡ଼ ସମୟରେ ପତ୍ରଟି ଯେପରି ଝଡ଼ର ପବନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବହୁତ ସମୟ ଧରି ରହେନା। ଠିକ୍ ସେଭଳି ସାଧକ ସଂସାରରେ ଅନାସକ୍ତ ଭାବରେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିଚାଲିବା ଦରକାର। ଦିନେ ନା ଦିନେ ନିଶ୍ଚିତ ମୁକ୍ତିରୂପକ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ପାରିବ। ମନେ ମନେ ଭାବିବା ଦରକାର ଯାହା ହୋଇଛି, ହେଉଛି ଏବଂ ହେବ ସବୁକିଛି ତାଙ୍କରି (ଈଶ୍ୱରଙ୍କ) ଇଚ୍ଛା।

❑ ❑ ❑

ସାଧନା

'ସାଧନା' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ବଡ଼ ବ୍ୟାପକ। ସାଧାରଣ ଅର୍ଥରେ 'ସାଧନା' କହିଲେ ସିଦ୍ଧିଲାଭ ପାଇଁ କରାଯିବା ଚେଷ୍ଟା ଓ ବିହିତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝାଏ। ପ୍ରକୃତରେ ସାଧନାର ପଥ ଚିର କଣ୍ଟକିତ। ତେଣୁ ସାଧକ ପ୍ରଥମେ ନିଜେ ସାଧନା ନିମିତ୍ତ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ, ଆଗ୍ରହ, ପ୍ରବଳ ଚେଷ୍ଟା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତତା ନିହାତି ଦରକାର। ଏସବୁ ପରେ ସାଧକ ସାଧନା ରତ ହେବାର ଅବସ୍ଥା ସ୍ଥିର କରିଥାଏ।

ସାଧନା ହେଉଛି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଭ୍ୟାସର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସୂଚୀ। ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଙ୍କ ଭାଷାରେ ରୋଗ ସାଧନା ପାଇଁ ମିତାହାର, ରଜ ଓ ତମ ଗୁଣ ବର୍ଦ୍ଧକ ପଦାର୍ଥ ତ୍ୟାଗ, ବ୍ରତ, ଉପବାସ, ଯୋଗାସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ସାଧନା ପାଇଁ ମୌନ ବ୍ରତ ଅବଲମ୍ବନ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନ, ଚରିତ୍ର ସାଧନା ପାଇଁ ସତ୍ୟ, ଅହିଂସା, ସାଧୁତା ଓ କ୍ଷମା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଗୁଣଧାରଣ, ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ସାଧନା ପାଇଁ ମନସଂଯମ, କୁସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ ଓ ସରଳ ଜୀବନଯାପନ, ହୃଦୟ ସାଧନ ପାଇଁ ପରୋପକାର, ଦାନ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ନମ୍ରତା ସର୍ବାତ୍ମଭାବ ଓ ନାମସ୍ମରଣ, ମାନସିକ ସାଧନା ପାଇଁ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ପାଠ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ଦେବପୀଠ ଦର୍ଶନ, ଏକାନ୍ତବାସ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ପାଇଁ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ, ଜପ, ପ୍ରାର୍ଥନା, ଧ୍ୟାନ, ସନ୍ଧ୍ୟା, ପୂଜା ଓ ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ଇତ୍ୟାଦି ଆବଶ୍ୟକ।

ଯୋଗୀ ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ମତରେ– "ଆମ ଯୋଗ ସାଧନାରେ ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ପ୍ରଶାନ୍ତ ମନ, ଅଟଳ ସାହସ ଏବଂ ଭଗବତ୍ ଶକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ଅଖଣ୍ଡ ନିର୍ଭରତା ସହ ଜୀବନ ଓ ଜୀବନର ପରୀକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା।

ସାଧନା ପାଇଁ ଗୁରୁବନ୍ଦନା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁଦେବ ହିଁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦେବତା। ଅଜ୍ଞାନ ଅନ୍ଧକାରକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସାଧକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଗୁରୁଙ୍କ ସେବା ଓ ବନ୍ଦନା ଏକାନ୍ତ କରଣୀୟ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ– ଜଣେ ପଥିକ ଏକ ନୂତନ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଭେଟିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ମାତ୍ର ସଠିକ୍ ବାଟଖୋଜି ପାଇ ପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି। ଠିକ୍ ଏତିକି ବେଳେ ବଜାରରେ ବୁଲୁଥିବା ଜଣେ ବାଦାମ ବିକାଳିଙ୍କର ସେ ସହାୟତା ନେଲେ ଓ ଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ସଠିକ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ। କାରଣ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କୁ ସହରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗଳି କନ୍ଦି ଭଲ ଭାବରେ ଜଣା। ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ସାଧନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁଙ୍କର ଅଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି। କାରଣ ଗୁରୁ ହେଉଛନ୍ତି ଆତ୍ମାନୁଭୂତି ସଂପନ୍ନ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ (Experienced Soul)। ଯେଉଁ ସାଧକ ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନ ଓ ମୋକ୍ଷ ପିପାସୁ ସେ କଦାପି ଗୁରୁଙ୍କ ଉଦ୍‌ବେଗ ଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ନାହିଁ। ଗୁରୁ ଓ ଶିଷ୍ୟ ଏକ ହୋଇଗଲେ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ ସହଜ ନୁହେଁ। କାରଣ ଗୁରୁଙ୍କ ସ୍ଥାନ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଉଚ୍ଚରେ ଏବଂ ସେ ହେଉଛନ୍ତି

ଚଳନ୍ତି ଠାକୁର। ତେଣୁ ବିବେକବାନ୍ ସାଧକ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କ ଆଦେଶକ୍ରମେ ନିଜକୁ ପରିଚାଳିତ କରି ମନର ଓ ଜ୍ଞାନର ସନ୍ତୋଷ ବିଧାନ କରିଥା'ନ୍ତି। ଏହି ଭିତରେ ହୁଏ ନାନା ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ଯଥା ଗୁରୁଙ୍କ ଶିଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଓ ଶିଷ୍ୟଙ୍କର ଗୁରୁଙ୍କୁ। ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଗୁରୁ ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସଙ୍କ ଶିଷ୍ୟତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ବହୁ ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ।

ଆଦିଗୁରୁ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଭାଷାରେ– ଆଜୀବନ ବେଦାନ୍ତ, ଗୁରୁ ଓ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବନ୍ଦନା କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ସମଗ୍ର ଜୀବନ ବ୍ୟାପୀ ଏହି ତିନୋଟି ମାର୍ଗର ଅନୁସରଣ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ। ମାତ୍ର କେତେକ ଅବାଧ୍ୟ, ଅସହିଷ୍ଣୁ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନ ସାଧକ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଗୁରୁଙ୍କ ସେବା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେହି ପଥ ତ୍ୟାଗ କରି ସ୍ୱାଧୀନ ଚେଷ୍ଟାରେ ଅନୁଗାମୀ ହୁଅନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ସାଧନାର ମାର୍ଗ ସୁଗମ ବା ଉତ୍ତମ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରେ ନା।

କଥାରେ ଅଛି– ପାଠ ହେଉ ବା କାଠ ହେଉ, ପାକଳ ନହେବା ଯାଏ ତାକୁ କାମରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏହା କେତେ ଦୂର ସତ୍ୟ ତାହା ସାଧକ ହିଁ ଜାଣନ୍ତି। ଯଦି ଗୁରୁଙ୍କ ଜ୍ଞାନ ଅନୁଭୂତି ଲବ୍ଧ ତଥା ପରିପକ୍ୱ ନହୁଏ ତେବେ ସେଥିରେ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ମନରୁ ଅଜ୍ଞାନ ରୂପକ ସଂଶୟ ଦୂର ହୋଇ ପାରେନା।

ନିଷ୍ଠା, ସଂଯମ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ତ୍ୟାଗ ପ୍ରଭୃତି ସାଧନା ପଥରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଙ୍ଗ। ସାଧକ ନିଜର ସାଧନାର ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିବା ନିମିତ୍ତ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ କାୟୋମନ ଭାବରେ ଗୁରୁଙ୍କ ଆଦର୍ଶରେ ଅନୁପ୍ରାଣୀତ ହେବା ଉଚିତ। ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରକୃତ ସାଧକ ସେମାନେ ନିଜର ସାଧନା ଫଳକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ ହାସଲରେ ପ୍ରୟୋଗ ନକରି ''ଜୀବ ହିଁ ଶିବ'' ମନ୍ତ୍ରକୁ କାର୍ଯ୍ୟକରି ତାହା ସମାଜ ସେବାରେ ନିୟୋଜନ କରିଥା'ନ୍ତି। ଏହାକୁ କହନ୍ତି ''ମାନବ ସେବା ହିଁ ମାଧବ ସେବା''। ସାଧକର ଏହି ଗୁଣ ଜଣେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ସାଧକ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସୂଚୀତ କରିଥାଏ। ସାଧକ ମହାପୁରୁଷମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତିବଳରେ ନିଜେ ଅଶେଷ ଦୁଃଖ ଯାତନା ଭୋଗ କରି ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହିତସାଧନ ପାଇଁ ହସି ହସି ସେମାନଙ୍କର କଷ୍ଟଲବ୍ଧ ଅମୂଲ୍ୟ ନିଧିକୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି। ନିଷ୍ଠାର ଅଭାବରେ ସାଧକ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ କୁହାଯାଇଛି– ସଂଯମହୀନ ସାଧନାରେ ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ। ସହିଷ୍ଣୁତାହୀନ ଯୋଗାଭ୍ୟାସରେ ଲାଭ ନାହିଁ ଏବଂ ମନ ଶାନ୍ତ ନଥିଲେ ଜପ ଅଯଥାର୍ଥ।

କିଛି ପାଇବାକୁ ହେଲେ କିଛି ହରାଇବାକୁ ହୁଏ। ସାଧକ ନିଷ୍ଠା ଭଳି ତ୍ୟାଗକୁ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ବିଧେୟ। ଭକ୍ତ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ, ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ, ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ, ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ, ଭଗବାନ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଆଦି ତ୍ୟାଗୀ ଓ ନିଷ୍ଠାବାନ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ଭାରତ ମାତା ଆଜି ଧନ୍ୟା। ତେବେ ତାଙ୍କରି ଆଦର୍ଶରେ ଅନୁପ୍ରାଣୀତ ହେବାକୁ ହେଲେ କାମିନୀ,

କାଞ୍ଚନ, ଭୋଗ ବିଳାସ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲାଳସା ଏବଂ ସ୍ୱାର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ।

କେତେକ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଜିର ମନୁଷ୍ୟ ବିଚଳିତ ହୋଇ ପଡୁଥିବାରୁ ସେ ଅନ୍ୟର ହିତସାଧନ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ମନେକରୁଛି। ଏହା ସହଜ ଅନୁମେୟ। ସାଧକ ନିଜର ସାଧନା ପଥରେ ବହୁ ବାଧାବିଘ୍ନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ। ନାନା ସାମାଜିକ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିସ୍ଥିତି ସାଧନା ପଥରୁ ବିଚ୍ୟୁତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସାଧକ ଏସବୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପରୀକ୍ଷା ମନେକରି ସାଧନାକୁ ଚାଲୁ ରଖିବା ଦରକାର।

ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ସାଧୁ, ସଚ୍ଚୋଟ, ଧୀରସ୍ଥିର ଓ ଶାନ୍ତଶୀଳ ସେମାନେ ସାମାନ୍ୟ ଚେଷ୍ଟାମାତ୍ରକେ ଅନ୍ୟର ହିତ ସାଧନ କରିପାରନ୍ତି। କଷ୍ଟରେ କୃଷ୍ଣ ପ୍ରାପ୍ତିଭଳି ସାଧନାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଜୀବ ସେବାରେ ଯେଉଁ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ ତାହା କଳ୍ପନାତୀତ ଓ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ। ସାଧନାର ସଫଳତା ସାଧକଙ୍କର ପ୍ରାଣଶକ୍ତି (Vital Force) ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ସାଧନାରେ ଶିଷ୍ୟର ସିଦ୍ଧି ହେଲେ ଗୁରୁଙ୍କର ଯେପରି ଆନନ୍ଦ ହୁଏ ଅନ୍ୟ କାହାରି ସେପରି ହୁଏ ନାହିଁ।

ସାଧକଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଯେମିତି ଅନ୍ନ ସେମିତି ମନ। ସାଧକମାନେ ନିଶା ଓ ଆମୀଷ ଦ୍ରବ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ଯଥାସାଧ୍ୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବା ଦରକାର। ଏହାଦ୍ୱାରା ମନରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ। ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଫଳମୂଳ ଆହାର ଓ ସାମୟିକ ଉପବାସ ଶରୀର ପକ୍ଷେ ଯଥେଷ୍ଟ ହିତକର।

ସାଧନା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥାନ ଓ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ନିର୍ବାଚନ ସାଧକଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ସାଧନା ପାଇଁ ନିର୍ଜନ, ପରିଷ୍କାର ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ ଘେରା ସବୁଜ ବନାନୀ ଆଦିସ୍ଥାନ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ତଥା ଉଷା ସମୟ ହେଉଛି ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ। କିନ୍ତୁ ସାଧନାର ଭିନ୍ନତା ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟକୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ।

ଉପସଂହାରରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଆତ୍ମୋପଲବ୍ଧି ହିଁ ସାଧନା। ସାଧନାର ମାର୍ଗ ହେଉଛି ନିଜେ ନିଜକୁ ସାଧିବା। ନିଜ ଗୁଣ, କର୍ମ, ସ୍ୱଭାବକୁ ଚିନ୍ତନ, ଚରିତ୍ର ଓ ବ୍ୟବସାୟକୁ ନିର୍ମଳ କରି ତାହାକୁ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ କରିବା। ସାଧକଙ୍କ ସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧି ନହେବା ଯାଏ ନିଜର ସାଧନା ଚାଲୁରଖିବା ଦରକାର। ମାତ୍ର ସାଧକଙ୍କ ସାଧନା ବହିର୍ମୁଖୀ ବା ଲୋକ ଦେଖାଣିଆ ନ ହୋଇ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ଅର୍ଥାତ୍ ଲୋକଲୋଚନର ଅନ୍ତରାଳରେ ନିଭୃତ ଭାବରେ କିଛି ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କଲେ ଶୀଘ୍ର ସିଦ୍ଧି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ସାଧକ ସର୍ବଦା ଅହଂଭାବ ଓ ସମ୍ମାନ ଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖି ସିଦ୍ଧିଲାଭ ପରେ ମଧ୍ୟ ''ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବୈରାଗ୍ୟ'' ନୀତିରେ ନିଜର ସାଧନା କରି ଚାଲିବା ଉଚିତ। ❑ ❑ ❑



ସନାତନ ମହାକୁଡ

ଜନ୍ମ ୧୯୭୪ ମସିହା ଓଡ଼ିଶାର ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବେରୁଆଁବାରୀ ଗ୍ରାମରେ । ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟରେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଡିଗ୍ରୀ (୧୯୯୬), ବିନାୟକ ମିଶନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର (୨୦୧୦) ଏବଂ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଅନୁସନ୍ଧାନ ସଂସ୍ଥାନ ବାଙ୍ଗାଲୋରରୁ ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଡିପ୍ଲୋମା (୨୦୦୧) ହାସଲ କରି ୨୦୦୨ ମସିହାଠାରୁ ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଅନୁସନ୍ଧାନ ସଂସ୍ଥାନର କୋଲକତା ଶାଖାରେ ସଂଯୋଜକ ତଥା ଯୋଗ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରତ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ସେ 'ଦି ହେରିଟେଜ୍ ସ୍କୁଲ' ଏବଂ 'ଯାଦବପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ' ଇତ୍ୟାଦିରେ ଅଧ୍ୟାପନା କରୁଛନ୍ତି ।

ଜଣେ ଯୁବ ସଂଗଠକ ଓ ସାହିତ୍ୟିକ ହିସାବରେ ଶତାଧିକ କବିତା, ପ୍ରବନ୍ଧ, ଗଳ୍ପ ଓ ଆଲୋଚନାର ସ୍ରଷ୍ଟା ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଲିଖିତ କବିତା, ଆଲୋଚନା ଓ ଯୋଗ ଭିତ୍ତିକ ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ଓଡ଼ିଶା ତଥା ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ପ୍ରକାଶିତ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ବହୁ ପାଠକୀୟ ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରି ପାରିଛି ।

୨୦୦୪ ମସିହାରେ ତାଙ୍କର ଏକ କବିତା ସଂକଳନ 'ଆହ୍ୱାନ' ଆତ୍ମ ପ୍ରକାଶ କରିଛି ।

ISBN 978-93-5104-607-3 YOGA KATHA